ڈالڈا کا دسترخوان
2014
اپریل
پاک سوسائٹی
ڈاٹ کام
www.paksociety.com
صحت کا
خزانہ

فہرست

ریسپیز سیکشن

92

اداریہ

معزز قارئین!

السلام علیکم

ہم ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہمارے اور آپ کے خاص شمارے اینیورسری اسپیشل کی اس بے پناہ پسندیدگی کا شکریہ ادا کرتے ہیں۔ آپ کے بے تحاشہ پیغامات نے ہماری روز و شب کی انتھک محنت اور رت جگوں کی صحیح معنوں میں تھکن اتار دی۔

پاکستان وہ خوش نصیب ملک ہے جہاں مارچ اور اپریل میں بہار اپنے پورے جوبن پر ہوتی ہے۔ تو جہاں یہ پیغام بہار مہکتے پھولوں کی خوشبو لے کر آتا ہے، وہیں کھلتے چہرے بھی ساتھ ساتھ نوید دیتے ہیں کہ یہ شمارہ صحت کا خزانہ لے کر آیا ہے۔

آج کے تیز ترین دور میں ہر شخص نے کھانے کے معاملے میں اپنی پسند اور عادات کو اپنی مصروفیات کے حساب سے بدل لیا ہے۔ چلتے پھرتے ناقص اور ہلکی کوالٹی کے گھی تیل میں بنی ہوئی بازاری اشیاء کا رجحان کچھ زیادہ ہی چل نکلا ہے۔ اور مزے کی بات یہ ہے کہ بازار کی بنی ہوئی چیزیں آپ کا بجٹ بھی آؤٹ کر رہی ہیں، کیونکہ ان کے دام آسمانوں سے باتیں کر رہے ہیں اور انھیں کھانے کے بعد طبیعت کی خرابی کے باعث ڈاکٹروں کی بھاری بھر کم فیسیں الگ دینی پڑ رہی ہیں۔

چاہے ہم کتنے بھی مصروف ہوں 'جان ہے تو جہاں ہے'، اسی لئے سب سے پہلی ترجیح اپنی صحت کو دیتے ہوئے ڈالڈا کی خالص مصنوعات کا استعمال اپنے کھانوں کا لازمی جز بنا لیجیے اور اب خاص طور پر آپ کے لئے ڈالڈا نے اپنی تمام مصنوعات پر ہیلتھ شیلڈ (Health Shield) لگا دی ہے جو کہ واضح طور پر بتا رہی ہے کہ ڈالڈا میں نہ صرف وٹامن اے، ڈی اور ای شامل ہے بلکہ ساتھ ساتھ اس میں Antioxidants اور Omega 3 & 6 بھی شامل ہے۔ جو ڈالڈا کی قدرتی غذائیت کو محفوظ رکھتے ہوئے آپ کو مکمل صحت فراہم کرتے ہیں۔

تو آیئے آج سے عہد کرتے چلیں کہ سب سے بڑھ کر اپنی صحت کا خیال رکھیں گے ناقص اور کھلے گھی تیل کی بجائے ڈالڈا کی صحت بخش مصنوعات کا استعمال کر کے اپنے کھانوں کو مکمل صحت اور غذائیت سے بھرپور بنائیں گے۔ کیونکہ ڈالڈا ہی رکھتا ہے آپ کی صحت کا خاص خیال۔

اسی طرح ڈالڈا کا دسترخوان بھی اس شمارے میں اپنے ہر آرٹیکل اور ترکیب کے ذریعے آپ کو مکمل صحت کی آگاہی دے رہا ہے۔ آپ کی پسند کو مدنظر رکھتے ہوئے اس مرتبہ جو مضامین شامل کیے گئے ہیں، ہمیں امید ہے کہ وہ آپ کو پسند آئیں گے اور زیرِ نظر 'ڈالڈا کا دسترخوان' ذائقے اور صحت کا سفر طے کرنے میں آپ کا معاون و مددگار ہوگا۔

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 38، اپریل 2014

سرورق بیکڈ فش

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

مارکیٹنگ مینیجر
علی وصی
0300-2184864

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

مارچ کا شمارہ دستاویز سے کم نہیں

رسالے کی تزئین اور مضامین کا معیار بہت زبردست ہے۔ یوں تو آپ ہر سال 8 مارچ پر خصوصی مضامین شائع کرتے ہیں مگر اس بار آپ نے مختلف شعبہ ہائے زندگی سے کئی ہنرمند اور باصلاحیت خواتین کو جگہ دی جو ہمارے وطن کا نام روشن کر رہی ہیں۔ 8 مارچ نئی صبح کی نوید، خاتون آپ قابل فخر ہیں اور پھر وومن نسوانیت کا نیا ماڈل بہت اچھے مضامین تھے۔ اگر میں یہ کہوں کہ ڈالڈا کا دسترخوان ہر طبقے کی خواتین کے لئے وقار کی علامت ہے تو غلط نہ ہوگا۔ اسی لئے برملا کہا جا سکتا ہے کہ مارچ کا شمارہ دستاویز سے کم نہیں۔ ماریہ یوسف... کوٹری

کھانے صحت کے خزانے لاجواب رہے

میگزین کا روپ اس طرح بھی تبدیل کیا جا سکتا ہے مثلاً آپ نے سوہانجنا کی پھلیوں اور گاجر کے ذائقے کو کسی ڈش کی ترکیب کے ساتھ لکھا اور ہم قائل ہو گئے آپ کی ذہانت کے۔ سوہانجنا ہم نے دیکھ کر چھوڑ دی تھی نہ کبھی خریدیں نہ پکائیں مگر اب آپ نے انسپریشن دے دی ہے تو پہلی فرصت میں انہیں پکا کے دیکھیں گے۔ چٹخارے دار گاجر کا اچار کی ترکیب بھی بڑے کام کی چیز ہے۔ آج سے بازاری اچار گھر میں آنا بند ہی سمجھئے۔ آمنہ... ٹنڈو آدم

اسٹار شیفز سے ملاقاتیں اچھی لگیں

کہنے کو یہ عام سی بات ہے لیکن آپ کی صحافیانہ اپروچ نے اس بار بین الاقوامی شہرت یافتہ شیفز کے پیکر میں اڑان بھری اور آپ لے آئیں نجیلا لاسن اور مولٹو ماریو بتک کو اپنے صفحات میں، واہ کیا کہنے ہیں آپ کے۔ ان کا رسمی اور غیر رسمی تعارف ہمیں اچھا لگا۔ منیزہ سعید... عمرکوٹ

گھرداری اور چٹکلے جان ہیں رسالے کی

ریسیپیز دل خوش کر دینے والی ہوں، ذائقہ دار ہوں اور سمجھا کر لکھی جائیں تو اس فن میں ڈالڈا کا دسترخوان ہی یکتا نظر آتا ہے۔

گھرداری کے مضامین میں جراثیم کی آنکھ مچولی اچھا اور معلوماتی مضمون ہے۔ گھر کی دہلیز میں ونڈ چائمز سے متعلق معلومات ملی۔ اشیاء کی صفائی میں دردسری سے نجات مل گئی اور کاغذی پیراہن دیوار کے، میں نئے نئے آرائشی نقطے مل گئے۔ رسالہ مہنگا تو تھا مگر اس قدر ورائٹی والے مضامین کہیں اور نہیں ملتے اس لئے کوئی بات نہیں ہم ڈالڈا کا دسترخوان ہی خریدنے میں خوشی محسوس کرتے رہیں گے۔ لیلیٰ جبار... روہڑی

یوم خواتین اور یوم قرارداد پاکستان کی شان... ڈالڈا کا دسترخوان

یہ کوئی نعرہ نہیں حقیقت ہے کہ آپ لوگ اپنے سالنامے پر خاصی محنت کرتے ہیں۔ میں یہاں ان دونوں خاص دنوں کے حوالے سے شائع کئے جانے والے مضامین کا بطور خاص ذکر کروں گی کیا خوبصورت جملے سے پاک سرزمین شاد باد کا مضمون شروع کیا گیا اللہ کرے کہ آسمان کی نیلی چھتری تلے پاکستان ہمیشہ قائم و دائم رہے (آمین) ثریا ماجد... ملتان

گرین بیف، سلاد رول اور بھنا مرغ پسند آئے

بات یہاں ختم نہیں ہو جاتی۔ اس بار تو نئی اور آزمودہ کئی ریسیپیز ایسی ہیں جو رسالے کی جان بھی ہیں اور جو ہمارا دل بھی جیت چکی ہیں۔ ڈبل کا میٹھا مجھ سے اکثر خراب ہو جاتا تھا مگر اب جس مہارت سے آپ نے بتایا ہے ویسے بنایا تو اچھا بھلا بن گیا۔ بھنا مرغ، سلاد رول اور گرین بیف نے ہمارا ویک اینڈ بھرپور بنا دیا۔ اس کے علاوہ لائف کیمرہ ایکشن کے انٹرویوز بہت مختلف اور اچھے تھے۔ بلقیس جہاں... لاہور

سیر و سیاحت کے مضامین بھرپور تھے

کراچی کی عمارتوں کا فن تعمیر تو لاجواب ہی ہے مگر بنگلہ دیش اور راجستھان کے مناظر بھی تو سیر حاصل ہیں۔ نگاہیں خیرہ ہوتی ہیں انہیں ویڈیوز میں دیکھ کر اور شاباشی ہے آپ کو کہ ایسے اچھے مقامات کی سیر کرادی۔ سدرہ خلیل... راولپنڈی

تصحیح

گذشتہ ماہ ڈالڈا کا دسترخوان کے انعامی سلسلے جواب بھجوائیں انعام پائیں میں انعام یافتہ محترمہ خالدہ قاری صاحبہ کی تصویر کے نیچے ان کا نام سہواً غلط شائع ہو گیا ہے ان کی تصویر دوبارہ شائع کی جا رہی ہے۔ ادارہ محترمہ خالدہ قاری صاحبہ سے معذرت خواہ ہے۔

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء شمارے کی ترتیب کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کا تہہ دل سے شکر گزار ہیں۔ (ادارہ)

کچھ حیرت نہیں اگر...

ناشتہ کریں پھر دیکھیں صحت کے کمالات

درخشاں فاروقی

ایک نئے طبی جائزے کے مطابق شادی شدہ خواتین اگر ناشتہ کرنا ترک نہ کریں تو وہ جلد ماں بننے کے لائق ہو سکتی ہیں۔ محققین کہتے ہیں کہ شام کے بجائے صبح کے وقت زیادہ کیلوریز لینا تولیدی مسائل کو حل کرنے میں مددگار ہو سکتا ہے۔

تل ابیب اور مقبوضہ بیت المقدس کی ہیبر یونیورسٹی کے جائزوں میں بتایا گیا ہے کہ بھرپور ناشتے سے ان خواتین میں بارآوری کے امکانات بڑھ سکتے ہیں جنہیں ایام کی بے قاعدگیوں کا سامنا ہوتا ہے۔ کھانے کے اوقات بھی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں خاص کر ان خوتین کی صحت پر اثر انداز ہوتے ہیں جو Polycystic Ovary Syndrome یعنی (PCOS) کے باعث ایام کی دشواریوں کا سامنا کرتی ہیں۔ واضح رہے کہ ماں بننے کے قابل 6 سے 10 فیصد خواتین PCOS سے متاثر ہوتی ہیں جس کے نتیجے میں ان کی تولیدی صلاحیتیں خرابی کا باعث بنتی ہیں۔ یہ وہ عارضہ ہے جو انسولین سے مزاحمت کرتا ہے جس کے نتیجہ میں خواتین میں مردانہ منفی ہارمونز Androgens کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ اس وجہ سے ایام بے قاعدہ ہو جاتے ہیں۔ جسم کے دیگر حصوں کے بال تو بڑھتے ہیں لیکن سر کے بال جھڑنے لگتے ہیں۔ کیل مہاسے کی شکایت ہوتی ہے۔ بانجھ پن کے مسائل درپیش ہوتے ہیں یہاں تک کہ مستقبل میں ایسی خواتین کو ذیابیطس بھی ہو سکتی ہے۔

یہ تجربہ وولف سن میڈیکل سینٹر میں 60 خواتین پر کیا گیا جو مسلسل 12 ہفتوں کے معمولات پر محیط تھا۔ ان خواتین کی عمر 25 سال سے 39 سال کے درمیان تھی وہ دبلی پتلی تھیں اور ان کا باڈی ماس انڈیکس 23 سے کم تھا لیکن وہ PCOS کا شکار تھیں۔ ان خواتین کو دو گروپوں میں تقسیم کیا گیا تھا اور انہیں اس بات کی اجازت دی گئی تھی کہ وہ روزانہ 180 کیلوریز استعمال کر سکتی ہیں تاہم ان دونوں گروپوں میں ایک فرق ملحوظ رکھا گیا تھا اور وہ فرق ان کے سب سے بڑے کھانے کے وقت سے متعلق تھا۔ ایک گروپ نے اپنا سب سے بڑا کھانا جو اندازاً 980 کیلوریز پر مشتمل تھا صبح ناشتے میں کھایا تھا جبکہ دوسرے گروپ نے رات کے کھانے میں لیا تھا۔ محقق یہ جاننا چاہتے تھے کہ کیلوریز استعمال کرنے کے وقت سے انسولین کی مزاحمت پر اثر پڑتا ہے یا نہیں اور کیا PCOS میں مبتلا خواتین میں اینڈروجن ہارمونز کی سطح بڑھتی ہے یا نہیں۔

یہ دیکھا گیا کہ جس گروپ نے بھرپور ناشتہ کیا تھا اس نے بہتر نتائج دیے۔ ان خواتین میں گلوکوز کی سطح اور انسولین سے مزاحمت 8 فیصد تک گھٹ گئی جبکہ دوسرے گروپ میں جنہوں نے رات کو ایک بڑا کھانا کھایا تھا، کوئی تبدیلی نہیں دیکھی گئی۔ ایک اور چیز یہ دیکھی گئی کہ ناشتہ گروپ کی خواتین میں اینڈروجنز میں سے ہارمون کا ایک جزو 50 فیصد سے گھٹ گیا جبکہ ڈنر گروپ کی خواتین میں کوئی فرق نہیں دیکھا گیا۔ اضافی طور پر یہ بات سامنے آئی ہے کہ ناشتہ کرنے والی خواتین میں ماں بننے کی صلاحیت ڈنر کرنے والے گروپ کی خواتین کے مقابلے میں صلاحیت بڑھ گئی۔ تجربہ ظاہر کرتا ہے کہ بھرپور ناشتے سے ان خواتین میں بارآوری کی سطح بڑھ سکتی ہے جو PCOS میں مبتلا ہوں۔

کون سا ڈائٹ پلان اچھا ہے؟

کیسے ملے گی من چاہی فٹنس؟

راحت شہناز

فربہ افراد جب بھی دبلا پتلا ہونے کی خواہش کریں سوال اٹھتا ہے کون سا ڈائٹ پلان اختیار کریں جو عمدہ غذائی منصوبہ ہو لیکن یہ کوئی طلسماتی چھڑی نہیں جو گھمائی تو راتوں رات آپ سلم اسمارٹ ہو گئے۔ ذیل میں چند ڈائٹ پلانز پیش کر رہے ہیں دیکھئے آپ کے لئے کونسا موزوں ہے۔

Atkins Diet

یہ غذائی منصوبہ 1972ء میں امریکی ماہر غذائیت جان اٹکنز نے متعارف کر دیا تھا۔ اس میں کم کاربوہائیڈریٹس رکھنے والی غذائیں کھائی جاتی ہیں۔ مغربی ملکوں میں اس پلان کو خاصی کامیابی ملی ہے کیونکہ وہاں ڈبل روٹی، پاستا، پیزا، کیک، برگر وغیرہ پر مشتمل غذا کاربوہائیڈریٹ اور پروٹین کے مابین توازن نہیں رکھتی جبکہ سبزی، دال اور چاول پر مبنی غذائیں پروٹین، کاربوہائیڈریٹس اور فائبر کا بہترین توازن رکھتی ہیں۔

Mediterranean Diet

پاکستان میں یہ ڈائٹ خاصی مقبول ہے۔ اس پر عمل کرنے والے پھل اور سبزیاں کھا کر پیٹ بھرتے ہیں۔ بحیرہ روم کے ممالک کا یہ غذائی منصوبہ وہاں خاصا کامیاب رہا ہے۔ وہ لوگ پروٹین کم کھاتے ہیں اور اکثر تو صرف چکھتے ہیں لہٰذا انہیں بھی طبی مسائل کا سامنا رہتا ہے حالانکہ عمر کے ابتدائی عشرے میں چاق و چوبند رہتے ہیں۔

K.E.Diet

یہ عجیب و غریب ڈائٹ پلان ہے جس میں انسان کئی روز تک منہ کے ذریعے خوراک نہیں لیتا بلکہ ناک میں لگی ایک نالی کے ذریعے اس کے معدے تک براہ راست غذا پہنچائی جاتی ہے۔

Tapeworm Diet

یہ مغربی ممالک میں اختیار کیا جانے والا ایسا غذائی منصوبہ ہے جس میں لوگ کھانے کے بعد کیچوے ہڑپ کرتے ہیں تاکہ وہ پیٹ میں موجود ساری غذا کھا جائیں۔ اب یہ عجیب سی ڈائٹ کا مقصد کیا ہے۔ کیا لوگوں کو کیچوؤں سے خوف نہیں آتا یا وہ کیوں پہلے ہی سوچ بچار سے کم مقدار میں نہیں کھاتے۔

یہ حقیقت ہے کہ وزن کم کرنے کا عالمی کاروبار پھل پھول رہا ہے۔ 2012ء میں اس کاروبار کی مالیت 265 ارب ڈالر تھی اور خیال ہے کہ 2017ء تک 361 ارب ڈالر تک پہنچ جائے گی یہ یقیناً خطیر رقم ہے۔

وزن گھٹانے کا کاروبار کئی وجوہ سے نشوونما پا رہا ہے۔ سرفہرست یہ وجہ ہے کہ لاکھوں لوگوں کو دور جدید کی بیماریاں مثلاً ذیابیطس، امراض قلب اور ہیپاٹائٹس وغیرہ دبوچ رہی ہیں پھر ذاتی آمدنی میں اضافہ اور صحت سے متعلق بڑھتی آگاہی بھی اہم وجہ ہیں۔

ہر انسان کھانا زیادہ کھانے کی وجہ سے موٹا نہیں ہوتا فربہی پیدا کرنے کی متعدد وجوہ ہیں۔ مثال کے طور پر کئی مرد نیند پوری نہ ہونے کے باعث موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہت سی خواتین ازدواجی مسائل اور نااتفاقی کی وجہ سے موٹی ہو جاتی ہیں۔ جدید طبی سائنس تعلقات کی سائنس اور دیگر وجوہ دریافت کر چکا ہے۔ یعنی جب آپ کا بدن نیند اور آرام سے محروم ہو تو چربی پیدا کرنے لگتا ہے یوں ہمارا جسم نیند یا پریشانی سے پیدا ہونے والے مسائل کا مقابلہ کرنے کی تیاری کرتا ہے۔ سو انسان جسمانی طلب پوری کرنے کے لئے مزید کھاتا اور یوں موٹاپا ہوتا چلا جاتا ہے۔

کاربوہائیڈریٹس کے خزانے

ثابت اناج ہی بہترین ذرائع ہو سکتے ہیں۔ یہ تمام اجزاء نہ ملنے پر ذہنی صلاحیتیں مفقود ہو جاتی ہیں۔ پژمردگی اور افسردگی بڑھتی ہے یعنی ذہنی عارضے بڑھتے ہیں چنانچہ ماہرین غذائیت ہفتہ بھر بھی اسے استعمال کرنے کی ہدایت نہیں کرتے۔

ڈالڈا اولیو آئل... غذائیت بخش اجزاء سے بھرپور

صحت کے حوالے سے روزافزوں بڑھتے ہوئے شعور اور غیر ملکی کھانوں کو خصوصاً عربین، میکسیکن، اٹالین اور چائنیز کھانوں کی پسندیدگی نے بہت کم وقت میں اولیو آئل کو ہمارے کچن کا ضروری جزو بنا دیا ہے۔ ڈالڈا پر کروڑوں صارفین کا برسہا برس کا بھروسہ ڈالڈا اولیو آئل کو ہر گھر کی اولین پسند بناتا ہے۔ اس بات سے انکار ممکن نہیں کہ زیتون میں قدرت کی جانب سے بیش بہا شفا موجود ہے اور اولیو آئل کا ذائقہ اور غذائیت اس کے معیار سے مشروط ہے۔

اینٹی انفلیمٹری خصوصیات:

اولیو آئل کی اینٹی انفلیمٹری خصوصیات نمایاں مقام رکھتی ہیں۔ اس میں موجود پولی فینول اس ضمن میں بہت معروف ہیں۔

امراض قلب سے بچاؤ:

میڈیٹرینین خوراک پر ہونے والی تحقیقات کے مطابق اولیو آئل کا استعمال امراض قلب سے بچاؤ میں نہایت اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ہمارے جسم میں خون کی شریانوں کی اندرونی سطح کے خلیوں کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

ٹرائی گلیسرائیڈ:

کھانے میں اولیو آئل کا استعمال ٹرائی گلیسرائیڈ کی سطح کو متوازن رکھنے میں معاون ہوتا ہے اور ذیابیطس سے بچاؤ کو ممکن بناتا ہے۔

اولیو آئل کا استعمال کینسر کی کئی اقسام کے خلاف تحفظ فراہم کرنے میں بھی اہم کردار ادا کرتا ہے نیز بلند فشار خون اور شریانوں میں بننے والے کلوٹس پر قابو پانے میں موثر ہے۔

ڈالڈا نے ہمیشہ صارفین کی بہتر صحت اور کھانوں کے اصل ذائقے کو یقینی بنانے اور صارفین کی پسند اور ضروریات کے مطابق اعلیٰ ترین معیار کی مصنوعات کی فراہمی کو یقینی بنانے کی روایت کو برقرار رکھتے ہوئے اسپین سے درآمد کیا گیا ڈالڈا اولیو آئل پیش کیا، گذشتہ برسوں میں ڈالڈا اولیو آئل کو ملک بھر میں صارفین کی جانب سے جو پذیرائی حاصل ہوئی وہ باعث افتخار ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل ہاتھ سے توڑے گئے تازہ اولیوز سے تیار کیا جاتا ہے۔ اسپین کی زرخیز سرزمین اور صحت بخش آب و ہوا کی بدولت وہاں کاشت کئے جانے والے اولیوز کا منفرد ذائقہ اور خوشبو ڈالڈا اولیو آئل کو اعلیٰ معیار فراہم کرتا ہے۔ ڈالڈا اولیو آئل کے دو ورینٹس ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن اور ڈالڈا اولیو آئل پومیس دستیاب ہیں۔

1- ڈالڈا اولیو آئل ایکسٹرا ورجن:

اسے فرسٹ پریس یا کولڈ پریس اولیو آئل بھی کہتے ہیں۔ تازہ اولیوز کے تیز ذائقہ اور خوشبو پر مشتمل ہوتا ہے اس میں تمام قدرتی وٹامن محفوظ ہوتے ہیں۔ اسے سلاد اور دیگر کھانوں میں براہ راست استعمال کے لئے ترجیح دی جاتی ہے۔

ابلے ہوئے چاولوں یا سبزیوں پر، بیسن، گندم اور مکئی کی روٹی پر یہاں تک کہ صبح ناشتہ کے دودھ دلیہ اور بریڈ پر لگانے کے لئے نہایت لذیذ اور صحت بخش ہے۔

اس کے علاوہ شیلو فرائنگ اور دھیمی آنچ سے لے کر درمیانی آنچ تک پکنے والے کھانوں کے لئے نہایت موزوں ہے۔ اگرچہ درمیانی آنچ سے تیز آنچ تک پکنے والے کھانوں میں بھی استعمال کیا جاتا ہے ایسی صورت میں اس کی مخصوص خوشبو میں کسی قدر کمی واقع ہو سکتی ہے۔

ڈالڈا اولیو آئل پومیس:

یہ ریفائنڈ اولیو آئل ہے اور ذائقہ اور خوشبو میں معتدل ہوتا ہے اس میں کچھ قدرتی وٹامنز محفوظ ہوتے ہیں اضافی وٹامن-A موجود ہوتا ہے۔ درمیانی آنچ سے تیز آنچ تک پکائے جانے والے کھانوں کے لئے بہترین ہوتا ہے یہ یورپ، امریکہ، مشرق وسطیٰ، مشرق بعید میں ہر قسم کے کھانوں کی تیاری میں استعمال کیا جاتا ہے۔ روایتی پاکستانی کھانوں کی تیاری کے لئے بھی بہترین ہے جن میں تیز آنچ اور گہرے تیل میں تلے گئے کھانوں کو خاص مقام حاصل ہے۔

دوا کو عادت نہ بنائیے

غذا کو اعتدال میں لائیے

ماہر غذائیت نوشین ناز

پچھلے وقتوں میں دوائیاں کم سے کم استعمال کی جاتی تھیں البتہ گھریلو چٹکلے، آزمودہ نسخے اور یونانی ادویات کا استعمال زیادہ تھا۔ اسی طرح مرض بھی کم کم سننے میں آتے تھے۔ کئی لوگ بزرگوں میں ایسے اب بھی موجود ہیں جو فخریہ کہتے ہیں کہ انہوں نے آج سے بیس برس پہلے تک کبھی سر درد کی دوا نہیں کھائی۔ اب امراض کے ساتھ ساتھ ڈاکٹروں کی تعداد بھی بڑھ گئی ہے۔ ایسے میں پرہیز اور متوازن غذا ہی کا استعمال بہتر ہے۔

میرا مشورہ یہ ہے کہ جب محسوس ہو کہ مسئلہ زیادہ شدت کا ہے جب ہی دوا لیں اور جسم کو دواؤں کا عادی نہ بنائیں یہ سخت نقصان دہ ہے۔ جسم کا پورا نظام تہہ و بالا ہونے لگتا ہے اور مضر اثرات اس کے علاوہ ہیں۔ کائنی کی کوئی بھی دوا بہت سوچ بچار اور مشورے کے بعد ہی لینی چاہئے کیونکہ سالہا سال تک ان مرکبات کا اثر رہتا ہے۔ صرف اور صرف غذا بدل لینے سے بھی جسم اور وزن کو فرق پڑ سکتا ہے۔

ذیل میں آپ کو Prolactin لیول بڑھ جانے سے ہونے والی شکایت کا حل بتا رہی ہوں۔

اس میں نوجوان لڑکیوں کو سر درد، قے اور ایام کے نہ ہونے اور بدن پھولنے کی شکایت ہوتی ہے۔ دراصل Prolactin ایک ایسا ہارمون ہے جو Pituitary Gland میں کئی کام کرتا ہے۔ اس کا تعلق قدرتی دودھ کی افزائش سے بھی ہے اور اس سے جسمانی ساخت بھی تشکیل پاتی ہے۔ اگر بچیاں امائنو ایسڈ والی غذائیں زیادہ کھالیں تو یہ لیول کنٹرول میں رہتا ہے۔ ہوتا یہ ہے کہ وزن بڑھنے کے خوف سے میوے نہیں کھائے جاتے جن سے قدرتی چکنائی ملتی ہے اور تمام غدود اپنے افعال بہتر طور پر انجام دیتے ہیں۔ اگر آپ انڈے، ڈیری مصنوعات، دودھ، پنیر، مکھن اور دہی، سویا کی چیزیں جیسے کہ سویابین کا آٹا، Tofu اور میوے خاص طور پر بادام، مونگ پھلی اور اخروٹ کے 10 دانے روزانہ کھالیں تو پیریڈز کا مسئلہ نہیں رہے گا۔

اس کے علاوہ ایسے کھانے جن میں Tyrosine کی مقدار زیادہ ہو مثلاً جئی، جو، پھلیاں، تل، کدو کے بیج غذا کا لازمی حصہ بنالیں تو سروائیکل کینسر سے بچاؤ کے امکانات روشن ہوتے ہیں۔ بینائی کا مسئلہ نہیں ہوتا، بیر نارمل حالت میں بڑھتے ہیں اور وزن بھی گرتا ہے بڑھتا نہیں ہے۔ ناشتے سے پہلے گریپ فروٹ کا جوس یا اسٹرابیریز کا ایک کپ کھالیا کریں۔ ناشتے میں ابلا ہوا انڈا، سویا ملک اور صرف 3 عدد بادام کھالیں۔ دس بجے کے قریب صرف 3 اخروٹ، بارہ بجے لیمن گراس کا قہوہ، ایک بجے کالے یا سفید چنے یا پھر لوبیا ابال کر چاٹ بنالیں اس میں دو دانے آلو کے بھی شامل کرلیں۔ ساڑھے چار بجے کے قریب درمیانے سائز کے پیالے میں بیریز، اسٹرابیریز یا سنگترہ کھالیں۔ درمیان میں میں چائے کی طلب ہو تو بالائی اترے دودھ کی چائے پی لیں۔ شکر رفتہ رفتہ کم کریں، ایک وقت آئے گا آپ بغیر شکر والی چائے پینے کی عادی ہوجائیں گی۔

ساڑھے آٹھ بجے تک رات کا کھانا کھالیں جس میں روکھا گوشت یا مچھلی کا سالن یا بھاپ میں پکی ہوئی کوئی ڈش، براؤن رائس یا سادہ لال آٹے کی چپاتی، سلاد یا کبھی کبھار ابلے ہوئے چاول ایک کپ لے سکتی ہیں۔ لیمن گراس کا قہوہ اس وقت بھی لے سکتی ہیں۔

پانی وقفے وقفے سے مگر زیادہ پئیں۔

ہر نماز میں سجدے کا وقفہ بڑھائیں تاکہ کمر اور پیٹ کے عضلات میں آکسیجن پہنچے۔ دوران خون کی گردش ہو اور زبان سے جب تسبیح بھی ادا ہوگی تو یقیناً خدائے بزرگ و برتر شفا کاملہ بھی عطا کرے گا (آمین)

• اگر آپ کے بال تیزی سے گر رہے ہوں تو اس کی وجہ عمومی صحت کی خرابی ہے۔ ہارمونز کے افعال کی بے ترتیبی، ڈپریشن، خون کی کمی، تھائی رائڈز غدودوں میں خرابی اور عام کمزوری اور وزن کی کمی یا زیادتی غرضیکہ کئی مسائل ہوسکتے ہیں۔

ایسی خواتین 8 بجے صبح ناشتے میں دو کیلے، ایک گلاس دودھ لیں، 10 بجے دو کھجوریں، ایک گلاس یا ایک کپ دودھ، 12 بجے چقندر + مولی کا سلاد ایک پیالی، دوپہر کے کھانے میں دال کم تیل میں بھگاری ہوئی + ایک چپاتی چکی کے آٹے کی لیں اور ادرک کا قہوہ ذرا ٹھہر کر پی لیں۔ ½2 بجے تھوڑے سے دودھ کے ساتھ صرف 5 بادام کھالیں، 4 بجے کسی موسمی پھلوں کی چاٹ کھالیں، کبھی سفید چنے بھی ابال کر شامل کرلیں تو مضائقہ نہیں۔ سفید شکر قطعاً نہ استعمال کریں۔ مٹھاس درکار ہو تو شہد کے ایک چائے کی چمچ کے برابر مقدار کافی ہے، 6 بجے سیب کا جوس یا سبز چائے یا بغیر شکر کے لسی لے سکتی ہیں۔ 8:30 بجے تک رات کا کھانا مکمل کرلیں۔ مرغی (دیسی) کا سالن، لال آٹے کی روٹی، براؤن رائس یا کوئی ترکاری اور آدھی پیالی دہی لے لیں۔

سونے سے پہلے اسپغول کی بھوسی ضرور کھالینی ہے۔

دن اور شام کے کسی بھی حصے میں کم سے کم 45 منٹ کی برسک واک (تیز قدمی) ضرور کرلیں اور نماز پابندی سے پڑھیں۔

صحت عامہ

چالیس یا پچاس سال کی عمر میں جب خواتین سن یاس کے دور میں ہوتی ہیں تو ہارمونل تبدیلیاں ان کا وزن بڑھا دیتی ہیں۔ دراصل اس دوران ان میں اسٹروجن ہارمون کی پیدائش بہت کم ہو جاتی ہے جو پیٹ کے اطراف چربی جمع نہیں ہونے دیتا۔ مزید برآں بعض بیماریوں سے اور کچھ ادویہ استعمال کرنے سے بھی وزن گھٹ جاتا ہے۔ تاہم یہ عمل وقت طلب اور پیچیدہ ہے۔ بعض ڈائٹ پلان ایک شخص یا خاتون کو فائدہ دیتا ہے تو دوسرے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ کچھ افراد کا وزن ہمیشہ کے لئے کنٹرول میں آ جاتا ہے اور کچھ جیسے ہی وہ منصوبہ ختم کریں پھر موٹے ہونے لگتے ہیں۔ اسی باعث کئی ڈاکٹر اور ماہرین ان ڈائٹ پلانوں کو بے فائدہ سمجھتے ہیں۔

چاق وچوبند کیسے رہا جائے؟

ہر غذا اعتدال میں کھائی جائے لقمہ چھوٹا اور آہستہ آہستہ چبا کے کھایا جائے۔ کھانے کے دوران پانی نہ پیا جائے اور باقاعدگی سے ورزش کی جائے۔ ہمارے روایتی کھانے ہی بہترین ڈائٹ پلان ہیں کیونکہ وہ ہلکے ہونے کے ساتھ ساتھ غذائیت سے پر ہوتے ہیں۔ سبزیاں اور دال چاول، سفید گوشت کے سالن یا کباب پر مبنی غذائیں پروٹین، کاربوہائیڈریٹ اور فائبر کا بہترین توازن ہوتی ہیں۔

رات کی شفٹ میں کام کرنے والے کیسی ڈائٹ لیں؟

رجوتا ڈائیوکر بھارت کی معروف ماہر غذائیت ہیں چند برس پہلے انہوں نے Don't lose your mind نامی کتاب شائع کی۔ اس میں رجوتا نے لکھا کہ انسان جب کم کاربوہائیڈریٹ والی غذائیں کھائے اور Atkins ڈائٹ پر چلے تو اس کی روزمرہ زندگی اور سوچنے کی طاقت متاثر ہوتی ہے۔ بدن میں Serotonin کی افزائش رک جاتی ہے۔ ہمارے دماغ میں جنم لینے والا یہ نیوروٹرانسمیٹر ہی ہم میں خوشی، اطمینان اور سکون کے نہایت قیمتی احساسات پیدا کرتا ہے۔

رات کو آٹھ بجے تک وہی لوگ کھانا کھا سکتے ہیں جنہیں 10 بجے تک سو جانا ہوتا ہے مگر یہ تو عملی طور پر ممکن نہیں۔ جو لوگ رات کی شفٹ میں کھانا کھائیں ان کے اوقات کار کے مطابق کھانے کا شیڈول ہونا چاہیے مثلاً رات کے بارہ ایک بجے اور اس دوران ہر تین یا دو گھنٹے بعد کوئی پھل اس کے بعد ہی وہ 7 گھنٹے کی پرسکون

نیند لینے کے قابل ہوتے ہیں۔

رجوتا نے اس مفروضے کو بھی باطل قرار دے دیا کہ ڈائٹنگ کے دوران کیلا، آم، انگور یا چیکو نہ کھایا جائے جبکہ توانائی بحال رکھنے اور غذائیت کے حصول کے لئے ان پھلوں کو غذا میں شامل کرنا ضروری ہے تاہم کیلوریز کی مقررہ تعداد پر کنٹرول رکھنا ازبس ضروری ہے۔

ایک کیلا کھا کر آپ بخوبی ورزش کر سکیں گی اسی طرح آم وٹامن A اور صحت دوست کیمیائی مادوں، فلیوونوئیڈز مثلاً بیٹا کیروٹین، الفا کیروٹین اور دیگر مادوں کا منبع ہے۔ یہ سب ہی انسانی بصارت کو طاقت بنانے والے اجزاء ہیں چیکو میں آئرن، فولیٹ، پوٹاشیم، تانبا، نائسین اور آنتوتھینک ایسڈ ہے لہٰذا ڈائٹنگ کرتے ہوئے ان پھلوں کا استعمال ترک کرنا ضروری نہیں البتہ مقدار کم کر سکتے ہیں۔

ایک اور مفروضہ کہ وزن کم کرنے کے لئے بادشاہ کی طرح ناشتہ کیا جائے اور فقیروں کی مانند رات کا کھانا کھایا جائے بھی فرسودہ قرار دیا جا چکا ہے۔ صبح زیادہ مقدار میں ناشتہ کرنے سے معدے پر اضافی بوجھ پڑتا ہے۔ آدھے دن تک پیٹ بھرا رہتا ہے اب ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ آپ ناشتہ بھی قسطوں میں کریں۔

اگر ملازمت یا کاروبار کے سلسلے میں گھر سے باہر جانا ہے تو ایک گلاس دودھ یا پھل کھا کے چلئے۔ دفتر یا اسکول پہنچ کر سینڈوچ، چائے یا سادہ ابلا ہوا انڈا کھائیے یوں معدے پر بوجھ نہیں پڑتا۔ قسطوں میں ناشتہ کرنے کا مطلب ہے کہ انسان ایک دفعہ سیر نہ ہو جائے اور یہ مختصر ناشتے مختصر ہی ہوں بھرپور اور روغنیات سے لدے ہوئے نہ ہوں۔

- ایک اور مفروضہ زیادہ مقدار میں کھانے والے دل اور دماغ کو اطمینان دینے کے لئے موزوں سمجھتے ہیں اور وہ یہ ہے کہ سخت ورزش سے زیادہ کھانے کے اثرات ختم کئے جا سکتے ہیں۔

جدید تحقیق اسے بھی باطل قرار دے چکی ہے۔ زیادہ کھانے کے مضر اثرات سخت ورزش سے دور نہیں کئے جا سکتے۔ الٹا جسم کو شکست و ریخت کا شکار بناتی ہے۔ طویل عرصے تک ورزش کرنا انسانی جسم کو نقصان پہنچانا ہے۔

- کیا چائے، کافی اور یخنی یا جوس پانی کا نعم البدل ہو سکتے ہیں۔

وزن کم کرنے کے سلسلے میں ماہرین یہ مشورہ دیتے ہیں کہ وہ دن میں زیادہ سے زیادہ پانی پئیں بیشتر لوگ پھلوں یا سبزیوں کا رس، یخنی، چائے اور جوس پی کر یہ سمجھتے ہیں کہ یہ مائع جات بھی پانی کے زمرے میں آتے ہیں حالانکہ کوئی بھی مائع پانی کا نعم البدل نہیں ہو سکتا۔

پانی ہی غیر مضر حرارے رکھتا ہے اور زہریلے مادوں سے جسم کو صاف کرتا ہے اور غذاؤں میں شامل معدنیات اور وٹامنز کو بدن میں جذب کرتا ہے۔ ہمارے نظام ہاضمہ کو بھی پانی پروسیس کرنے کے لئے سخت تگ و دو نہیں کرنی پڑتی۔ اگر ماہر غذائیات وزن کم کرنے کے ضمن میں آپ کو پانی کی تھراپی بتائے تو اس سے مراد کوئی اور مائع نہیں صرف اور صرف پانی ہی ہے۔

سبز چائے آئیڈیل بیوٹی کا جزو بھی ہے

سبز چائے دنیا بھر میں وسیع پیمانے پر استعمال ہونے والا مشروب ہے۔

ایک اندازے کے مطابق پوری دنیا میں لوگ دوسرے مشروبات کے مقابلے میں سبز چائے کا زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ ویسے تو سبز چائے صدیوں سے ایشیا کی ثقافت کا حصہ رہی ہے لیکن صحت اور خوبصورتی سے متعلق بے شمار فوائد رکھنے کی وجہ سے حالیہ برسوں میں اس کی مقبولیت میں بے پناہ اضافہ ہوا ہے۔ سبز چائے خاص طور پر جسم کے فاسد مادوں کو نکالنے اور چربی کو پگھلانے کی خصوصیت رکھتی ہے۔ یہ راز اس میں شامل ایک مرکب Catechins Polyphenols میں پوشیدہ ہوتا ہے۔ یہ مرکبات جسم میں دوسرے کیمیکلز کے ساتھ مل کر چربی کی تکسید اور ذخیرے کی روک تھام کے عمل کو تیز کرتے ہیں۔ سبز چائے جسم کی اضافی چربی کو جلانے میں مدد دیتی ہے جس سے جسم کا سیلولائٹ کم ہونے لگتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ سبز چائے کو ایک بہترین سلمنگ پروڈکٹ بھی کہا جاتا ہے تاہم اس پر کلیتاً انحصار کر کے بد پرہیزی کرتے جانا صحیح نہیں ہوگا۔ چائے کوئی ہو جادوئی اثرات بہرحال نہیں رکھتی۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ وزن قابو میں رکھنے کے لئے ثقیل غذاؤں کے استعمال کے بعد اداکار اور ماڈلز سبز چائے ضرور پیتے ہیں تاکہ غذا جلد ہضم ہو اور جسم Shape میں درست رہے تاہم ورزش کرنا پھر بھی ضروری ہوتا ہے۔

سبز چائے میں طاقتور اینٹی آکسیڈینٹس موجود ہیں جو جسم کو کئی طرح سے فائدہ پہنچاتے ہیں۔ یہ ایکنی یعنی کیل مہاسوں، جلد کے داغوں اور بے رونقی کو بھی ختم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ جسم کے مختلف ورم، سوجن اور چربی کی علامات کو کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

چین میں مقامی طور پر سبز چائے کی کاشت میں بے پناہ دلچسپی لی جاتی ہے اور اس کی بہترین پتی دنیا بھر میں برآمد کی جاتی ہے۔ بغیر کسی اضافی جڑی بوٹی کے یہ سادہ چائے اہل چین برسوں سے سر درد اور وائرل انفیکشنز دور کرنے کے لئے استعمال کرتے چلے آ رہے ہیں وہ اسے بہترین تواضع اور ہر مرض کا تدارک قدرتی انداز سے کرنے کے عادی ہیں۔ نباتاتی اجزاء کی وجہ سے زود اثر بھی ہے اور اس کے مضر اثرات بھی کوئی نہیں ہیں۔

سبز چائے حسن کی نگہبان

آج نوجوان بچیوں کے لئے اینٹی ایکنی ماسک بناتے ہیں۔

کیل مہاسے ہارمونز کے عدم توازن کو کنٹرول کرنے میں مدد کے لئے سبز چائے کے ایک اہم جزو Catechins سے یہ عدم توازن درست کیا جا سکتا ہے۔ ایک کھانے کے چمچ گرین ٹی کے پاؤڈر میں ایک انڈے کی سفیدی اور ایک چائے کے چمچ خالص شہد کو ملا کر پھینٹ لیں۔ اس آمیزے کو چہرہ دھو کر لگا لیں اور آدھے گھنٹے تک لگا رہنے دیں پھر چہرہ سادے پانی سے دھو کر ہلکا سا موئسچرائزر لگا لیں۔

بڑھتی ہوئی عمر کے اثرات دور کرنے کے لئے اینٹی ایجنگ گرین ٹی ماسک

3 کھانے کے چمچ دہی میں ایک کھانے کا چمچ سبز چائے کے پسے ہوئے پتے ملا کر 20 منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں۔ یہ ماسک ڈھیلی جلد کو کسنے، داغ دھبوں اور لکیروں کو دور کرنے کے لئے موثر ہے۔

سبز چائے بطور فیشل اسکرب

یہ اسکرب چہرے کے مساموں سے گندگی صاف کرتا ہے۔ سبز چائے کے پتوں کو ہلکا سا رگڑ کر چکانے والی ساخت شاندار ایکسفولی ایٹر کے طور پر کام کرتی ہے جو جلد کی مردہ کھال نکال کر چہرے کو صاف اور چمکدار بنا دیتی ہے۔

فیشل اسکرب بنانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ سبز چائے کے پسے ہوئے پتوں کو شہد میں ملا کر گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں۔ اس پیسٹ کو پورے چہرے پر لگائیں اور 15-10 منٹ کے بعد چہرے کو انگلیوں کی پوروں سے رگڑتے ہوئے اتار لیں پھر نیم گرم پانی سے چہرہ دھو لیں۔

سبز چائے بطور فیشل اسٹیم

سبز چائے کی بھاپ جلد کو موئسچرائز کرتی ہے۔ عضلات کو آرام پہنچاتی ہے۔ ایک کپ کا آٹھواں حصہ سبز چائے، ایک چوتھائی حصہ لیمن بام اور دو کھانے کے چمچ تازہ پیپرمنٹ ان تمام اجزاء کو ایک پیالے میں ڈال کر اوپر سے کھولتا ہوا پانی انڈیل دیں۔ بڑا سا تولیہ سر پر ڈال کر پانچ سے دس منٹ جتنا ممکن ہو بھاپ لے لیں۔ بھاپ لیتے وقت آنکھیں بند کی جاتی ہیں اور گہری سانسیں لیں کیونکہ یہ جڑی بوٹیاں امراض کے اسباب کو بڑھنے سے روکتی ہیں۔ جلد کی سوزش، چھوٹی موٹی خراشیں، کھجلی میں ہنگامی طور پر استعمال کی جائے تو اکسیر ہے۔

آنکھوں کی تھکان دور کرنے کے لئے

آنکھوں کا متورم ہو جانا یا سیاہ حلقوں کو دور کرنا ہو تو سبز چائے میں موجود وٹامن-K کرشماتی کام دکھاتا ہے۔ ایک کپ سبز چائے کو فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیا جائے۔ دو کاٹن بالز اس میں بھگو کر آنکھوں کے پپوٹوں پر رکھیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے پرسکون ہو کر بیٹھیں۔

چند منٹوں بعد جب پانی ٹھنڈا نہ رہے تو چھوڑ دیں۔ فرق آپ خود محسوس کر لیں گی۔

یوگا... ناف اترنے کا بہترین علاج ہے

ڈاکٹر مسز فرح نادیہ مرزا کے مطابق

اعصابی نظام کا یہ نیٹ ورک دل، دماغ اور ناف پر کیوں انحصار رہتا ہے

شاہین ملک

پیٹ یا ناف کے ارد گرد درد کی شکایت ایک توجہ طلب مسئلہ ہے۔ اکثر لوگ صحیح تشخیص نہ ہونے کے باعث اس درد کو برداشت کرتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے بھوک، آرام، نیند اور دیگر امور زندگی متاثر ہوتے ہیں۔

ناف جسم کا نازک عضو ہے اور جسم کا مرکزی حصہ بھی۔ آپ نے شاید غور کیا ہو کہ جسمانی وسط میں مرکزی لکیر پر واقع ہوتی ہے۔ اس سے تقریباً 7 سینٹی میٹر نیچے چند ریشے پورے بدن میں پھیلے ہوتے ہیں۔ مخصوص ٹشوز ان کو اپنی جگہ پر رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔ اگر کسی وجہ سے یہ ٹشوز کھسک جائیں تو ناف اپنے مقام سے ہٹ جاتی ہے۔ انسانی جسم کو صحت مند رکھنے کے لئے ناف کے مرکز کا متوازی رہنا بے حد ضروری ہے۔ یوگا سائنس کے مطابق جسم میں 19 اہم مراکز ہوتے ہیں جنہیں Chakra کہا جاتا ہے ان میں ناف چاکرہ کا جسم میں بہت اہم کردار ہوتا ہے۔ جسم کے تمام عصبی ریشوں یا فائبرز کا نیٹ ورک دل، دماغ اور ناف پر انحصار رہتا ہے اور ناف پورے جسم میں توانائی کی تقسیم کرتی ہے۔ ناف بچے کی ہو یا کسی خاتون اور مرد کی انسان کے آخری سانس تک الرٹ اور سرگرم رہتی ہے۔ یوگا سائنس کے مطابق انسان کی موت واقع ہوجانے پر دل کی دھڑکن فوری طور پر بند ہوجاتی ہے لیکن ناف موت کے بعد بھی چھ منٹ تک حرکت میں رہتی ہے۔

ناف چڑھنے کی کیا وجوہات ہوسکتی ہیں؟

گائناکولوجسٹ مسز فرح نادیہ مرزا کے مطابق "ناف چڑھنے کی کئی وجوہات ہوسکتی ہیں، کھیلنے، تیزی سے دوڑنے، سیڑھیاں چڑھنے، جھٹکے سے وزنی سامان اٹھانے، اچانک جسم کو دہرا کرنے، کھڑے ہونے کے دوران ایک ٹانگ یا جسم کے ایک حصے پر زیادہ دباؤ ڈالنے سے بھی ناف اپنی جگہ سے ہٹ جاتی ہے۔ راہ چلتے ہوئے کسی پتھر یا گڑھے کی وجہ سے توازن کھودینے یا بے دھیانی میں کسی بھی جسمانی ردعمل کے نتیجے میں ناف کا توازن بگڑ سکتا ہے"۔

"کیا ایام میں بے ترتیبی بھی ایک وجہ ہوسکتی ہے؟"

"ہوسکتی ہے اور اسی لئے اوائل عمری ہی میں نوجوان بچیوں کو ایام کی تاریخوں کا کلینڈر بنانے کی ہدایت کی جاتی ہے تاہم یہ ضروری بھی نہیں ہے کہ یہی ایک سبب ہو۔ بیمار انسان میں خوف بڑھ جاتا ہے۔ اچانک کسی خونخوار جانور سے سامنا ہوجائے تو بھی ناف ٹل سکتی ہے یعنی اضطراری اور خوف کے دباؤ کی وجہ سے بھی ناف ٹل سکتی ہے یا غیر متوازن ہوسکتی ہے اس لئے ناف کو خوف کا مرکز بھی کہا جاتا ہے"۔

"ڈاکٹر صاحبہ آپ کچھ علامات بھی بتادیجئے تاکہ خواتین کو مسئلہ اچھی طرح سمجھ آجائے؟"

"یہ قبض، دائمی قبض، سینے میں جلن، تیزابیت، غنودگی اور کھانسی کی شکایت پیدا کرسکتی ہے۔ اگر ناف اپنے مرکز سے ہٹ کر بائیں کولہے کی جانب چڑھ جائے تو اس سے انسان کو جسم کے اوپری بائیں حصے میں درد اور کھنچاؤ کی شکایت رہتی ہے اس سے جگر اور دایاں گردہ بھی متاثر ہوسکتا ہے۔ اکثر انسان کو کمر کے حصے اور بائیں ٹانگ میں درد ہوتا ہے۔ اسی طرح ناف کا اترنا، معدے میں درد، بے چینی یا اسہال کا سبب بنتا ہے۔ ناف کا اپنی پوزیشن سے دائیں طرف کو سرک جانا جسم کے نچلے حصے میں درد اور تناؤ کا باعث بنتا ہے۔ جس سے بائیں گردے کے ساتھ ساتھ آنتوں کے مسائل بھی پیدا ہوتے ہیں۔ جب کسی انسان کی ناف صحت مند نہیں ہوتی تو اس کے چہرے کی قدرتی چمک بھی ختم ہوجاتی ہے۔ چہرہ زرد پڑتا ہے اور داغ، دھبے، چھائیاں اور سیاہ حلقے نمودار ہونے لگتے ہیں۔ جسمانی توانائی کم ہوجاتی ہے اور انسان کمزوری محسوس کرنے لگتا ہے"۔

"یہ بتادیجئے کہ ناف کی پوزیشن کیسے چیک کی جائے؟"

"صبح کے وقت خالی پیٹ فرش پر لیٹ جائیں۔ ناف کو اپنے انگوٹھے یا انگلی سے دبا کر دل کی دھڑکن کی طرح کے ارتعاش کو محسوس کرنے کی کوشش کریں اگر ارتعاش محسوس ہو تو اس کا مطلب ہے کہ آپ کی ناف متوازن ہے ورنہ وہ سرکی ہوئی ہے"۔

"یوگا سائنس اس ضمن میں ہماری کتنی مدد کرسکتی ہے؟"

"ناف کو واپس اپنی جگہ لانے کے لئے یہ بہتر ورزشیں ہیں جنہیں آپ کھانے کے تین چار گھنٹے کے بعد یا خالی پیٹ پریکٹس کرسکتے ہیں۔

دھنش آسن

- فرش پر اوندھے لیٹ کر دونوں پیروں کو کمر کی جانب پاؤں کے ٹخنے اور ہاتھوں کو گھما کر دائیں ہاتھ کی انگلیوں سے دائیں پاؤں کے ٹخنے اور بائیں ہاتھ سے بائیں پاؤں کے ٹخنے پر گرفت بنالیں۔ اب اپنے ہاتھوں کی بندش سے پیروں کو اوپر کی طرف اٹھالیں۔ ساتھ ہی اوپری اور نچلے جسم کو یعنی اوپر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ دوران ورزش ہاتھوں کی کہنیاں بالکل سیدھی رہیں جبکہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کی بندش کا آپس میں فاصلہ تقریباً ایک فٹ تک ہونا چاہیے۔ اب جسم کو اتنا اوپر اٹھائیں کہ صرف نچلا حصہ یعنی پیٹ یا ناف زمین پر رہے اور باقی جسم اٹھا رہے۔ سر کو پیچھے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ چند سیکنڈ تک اس پوزیشن کو برقرار رکھیں پھر جسم کو آہستہ آہستہ نیچے لائیں اور ہاتھوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ لمبے اور گہرے سانس لیں اس طرح اس آسن کو مزید دو مرتبہ کرلیں۔

فوائد: یہ آسن خواتین اور مرد دونوں کرسکتے ہیں۔ یہ معدے میں گیسٹرک جوس کے اخراج کو متحرک کرکے ہاضمے کو بہتر بناتی ہے۔ پیٹ کے اندرونی اعضاء اور پٹھوں کا مساج کرتی ہے شوگر اور گردن کے درد کے علاوہ ایام کی بدنظمی میں بھی یہ آسن نہایت فائدہ دیتا ہے۔

کوکلیئر ڈیوائس کیا ہے؟

یہ سماعت سے محروم بچوں کے لئے سائنس کا تحفہ ہے

پاکستان میں ہر سال 4 سے ساڑھے 4 لاکھ بچے سماعت کے مسائل کے ساتھ پیدا ہوتے ہیں جن میں سے سات سے دس ہزار بچوں کو سماعت کی بحالی کے لئے کوکلیئر امپلانٹ کی ضرورت ہوتی ہے۔

کوکلیئر الیکٹرانک ڈیوائس ایک برقی آلہ ہے جو کسی انفیکشن یا حادثے کی صورت میں خود بخود دبند ہو جاتا ہے۔ سائنس کا یہ تحفہ ان بچوں کے لئے جو سماعت سے محروم ہوتے ہیں۔ امپلانٹ کے بہترین نتائج کے لئے ضروری ہے کہ ایسے بچوں کا آپریشن ایک سال یا اس سے کم عمر میں کروا لیا جائے۔ آپریشن کے بعد اثرات بہت کم ہوتے ہیں۔ آپریشن کے بعد مریض کی بحالی کا عرصہ بہت طویل نہیں ہوتا تاہم امپلانٹ کے بعد اس بات کا دھیان رکھنا چاہئے کہ بچے کے سر پر چوٹ نہ لگے یا بچے کو تیز بخار نہ آئے۔

کان کی خرابی موروثی بھی ہو سکتی ہے اور کسی بیماری کے سبب دائمی انفیکشن بھی ہو سکتا ہے۔ شور کی آلودگی سے بھی کان متاثر ہو سکتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈاکٹر نجم الحق (کلینیکل آڈیالوجسٹ کوکلیئر امپلانٹ اسپیشلسٹ) نے طبی معلومات مہیا کرتے ہوئے بتایا کہ "آج سے 10 برس پہلے جب یہ سروس شروع کی گئی تھی تو ہمیں فوری طور پر کامیابی نہیں ہوئی کیونکہ لوگوں کو اس کی افادیت دیر سے پتا چلی۔ عام آدمی تو دور کی بات ڈاکٹر حضرات کو بھی اس طریقہ علاج اور اس کی افادیت کا پتہ نہیں تھا لیکن اب حالات مختلف ہیں۔ اب متعدد مریض اس ٹیکنالوجی سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ بہرہ پن کا شکار بچے جو پہلے بول نہیں سکتے تھے اب بولنے لگے ہیں اور نارمل بچوں کے اسکولوں میں زیر تعلیم ہیں۔ ہمیں اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ سماعت اللہ کی نعمت ہے اس کی بحالی کے لئے ہمیں دیر نہیں کرنی چاہئے ورنہ بچوں کی زبان متاثر ہو سکتی ہے۔

پاکستان میں یہ جدید ٹیکنالوجی پر مشتمل پروگرام 2000ء میں شروع کیا گیا تھا۔

امپلانٹ کی مناسب عمر کیا ہونی چاہئے

طبی نوعیت کی معلومات نہ ہونے کے سبب لوگ اپنے 4 یا 5 برس کی عمر کے بچوں کو لے کر امپلانٹ کرانے آتے ہیں جبکہ یہ عمر اس کے لئے مناسب نہیں ہے۔ عمر کے پہلے یا دوسرے برس تک امپلانٹ ہو جانا چاہئے۔ یہ بھی خیال رہے کہ امپلانٹ حتمی یا آخری علاج نہیں اس کے بعد بھی احتیاطی تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں۔ اس کے بعد بھی فیملی کو ایسے بچے کے ساتھ محنت کرنی پڑتی ہے۔ یہ ایک ٹیم ورک ہے اس میں اکیلا سرجن، اسپیچ تھراپسٹ اور ہیئرنگ امپلانٹ ڈاکٹر ہی کام نہیں کرتے بلکہ ہر کسی کو اپنا اپنا کردار ادا کرنا پڑتا ہے۔

خاص بچے ہوتے ہیں خوش نصیب بھی

ہیلن کیلر نے اپنی سوانح حیات میں لکھا کہ "کاش ٹیکنالوجی اس قدر فروغ پا جائے کہ آنے والے خاص بچے علاج معالجے سے محروم نہ رہ سکیں۔ مجھے نابینا پن سے اتنا نقصان نہیں پہنچ سکا جتنا بہرے پن سے ہوا۔ میں آنکھوں اور ہاتھوں کے اشارے سے جو بات نہیں سمجھ پاتی تھی سماعت نہ ہونے کی وجہ سے دہری اذیت کا شکار ہوئی۔

اسی طرح خاص بچے جو قدرتی طور پر ایک مسئلے کے ساتھ دنیا میں آتے ہیں وہ خوش نصیب ہوتے ہیں کہ ان کو اپنی جسمانی کمی دور کرنے کا ایک موقع ملتا ہے۔ اس طرح وہ دنیا کے ساتھ ساتھ چلنے کے لائق ہو جاتے ہیں۔ کسی بھی معذوری کے ساتھ زندگی گزارنا کٹھن ہوتا ہے۔ بعد ازاں تعلیم حاصل کرنا یا روزگار حاصل کرنا ہی نہیں بلکہ کسی عام صحت مند شخص کے ساتھ مقابلے کی دوڑ میں شریک ہونا تقریباً ناممکنات میں سے ہوتا ہے۔ تاہم جب امپلانٹ لگا دیا جائے تو یہ سب ہدف آسانی سے کامیابی کی منزل تک لے جا سکتے ہیں۔

کان کی ساخت اور بہرے پن کی وجوہ

کان کے 3 حصے ہوتے ہیں بیرونی، درمیانی اور اندرونی کان، جو بچے مکمل طور پر بہرہ پن کا شکار ہوتے ہیں انہیں اندرونی کان میں مسئلہ درپیش ہوتا ہے یعنی ان کے کان کے درمیانی حصے میں ہیئر سینسر ڈیویلپ نہیں ہوتے جس کی وجہ سے وہ سن نہیں پاتے اور لوگوں سے بات چیت نہیں کر سکتے۔ کان کے باہر اور درمیانی حصے میں جو مسائل ہوتے ہیں وہ آسانی سے ٹھیک کئے جا سکتے ہیں۔

Conductive Hearing Loss میں کان کے باہر اور درمیان کا حصہ متاثر ہوتا ہے۔ یہ جتنی جلدی تشخیص ہو جائے علاج میں آسانی ہوتی ہے اگر یہ مسئلہ بڑھ جائے تو صورتحال پیچیدہ ہو جاتی ہے۔ کان کے متعدد امراض کا تعلق کزن میرج ہیں لیکن اگر ہمارے خاندانوں کی رسمیں اور روایات میں تبدیلی ہونا ممکن ہو تو کئی نسلوں تک صحت وتندرستی قائم رہتی ہے۔

ہیئرنگ ایج کیا ہوتی ہے؟

بچے کی ایک سال کی عمر ہیئرنگ ایج ہوتی ہے جس میں اس کی حس سماعت ترقی پاتی ہے۔ وہ بچہ جو بہرہ پن کا شکار ہو وہ جس دن سننے کا آلہ لگاتا ہے وہ اس کی ہیئرنگ کا پہلا دن ہوتا ہے۔ اسپیچ تھراپسٹ زبان اور سماعت کی عمر کے مابین فرق کو کم سے کم کرتا ہے تاکہ بچہ ایک نارمل زندگی گزار سکے۔ دو برس کے بچے کو تقریباً 300 لفظوں کی پہچان ہونی چاہئے اسی طرح ڈھائی سال کی عمر میں 500 الفاظ ہونے چاہئیں بچے کی ڈکشنری اسی طرح آگے سے آگے بڑھنی چاہئے یہ نئے الفاظ وہ سننے سے سیکھتا ہے بلاشبہ سماعت خدا کی بہت بڑی نعمت ہے اور اسے محفوظ رکھنے کے لئے تمام وسائل کو بروئے کار لانا ضروری ہے۔

کس ملک کا کھانا ہے

سب سے صحت بخش

کھانے کے حوالے سے کون کتنا بدتر یا بہتر ملک ہو سکتا ہے شاید آپ نے کبھی اس پہلو سے نہ سوچا ہو لیکن ہم بتائے دے رہے ہیں کہ اگر آپ کچھ اچھا کھانا چاہتے ہیں تو اس کے لئے پوری دنیا میں ہالینڈ (نیدرلینڈ) سب سے بہترین ملک ہے۔ اس کے برعکس افریقی ملک چاڈ کے باشندے اس حوالے سے سب سے بدنصیب ہیں کہ وہاں کھانے کے لئے بدترین چیزیں دستیاب ہوتی ہیں۔

	بہترین کھانے کے لئے 10 ممالک	کم غذائیت والے کھانے 10 ممالک
1	ہالینڈ	چاڈ
2	فرانس	انگولا
3	سوئٹزرلینڈ	ایتھوپیا
4	ڈنمارک	مڈغاسکر
5	سویڈن	یمن
6	آسٹریا	نائیجیریا
7	بلجیئم	برونڈی
8	آئرلینڈ	موزمبیق
9	اٹلی	زمبابوے
10	پرتگال	سیرالیون

OXFAM ایک بین الاقوامی تنظیم ہے جو پوری دنیا میں ناانصافی، غربت اور غذائی کمی کے خاتمے کے لئے کوشاں ہے، نے ایک نئی رپورٹ مرتب کی ہے جس میں محققین نے 125 ملکوں میں غذاؤں کے استعمال کا جائزہ لیا ہے۔ کھانوں کی غذائیت اور اس کی دستیابی کے حوالے سے جو فہرست مرتب کی گئی ہے اس میں برطانیہ 13 ویں نمبر پر ہے جبکہ امریکہ کو 21 ویں درجے پر دیکھا جا رہا ہے۔

اس تحقیق میں یہ جاننے کی کوشش کی گئی تھی کہ متعلقہ ملک میں لوگوں کو کھانے کے لئے وافر مقدار میں کیا چیزیں دستیاب ہیں؟ کیا لوگ کھانے پینے کی چیزیں خریدنے کی اچھی استطاعت رکھتے ہیں؟ کیا جو غذا دستیاب ہے وہ اعلیٰ معیار کی ہے؟ اور اس ملک میں خوراک سے متعلق امراض کتنے عام ہیں؟ نتائج کے مطابق ہالینڈ کھانے کے حوالے سے پوری دنیا میں بہترین جگہ ہے جس کے بعد فرانس اور سوئٹزرلینڈ کا نمبر آتا ہے۔ ہالینڈ کے سرفہرست ہونے کی وجہ یہ ہے کہ یہاں دیگر ملکوں کے مقابلے میں غذائی اشیاء کی قیمتیں کم ہیں۔ ذیابیطس کے واقعات بھی نسبتاً کم دیکھے جاتے ہیں اور دیگر یورپی ممالک کے مقابل میں مختلف غذاؤں والی چیزیں استعمال کرنے کا رجحان زیادہ ہے۔ اچھی غذاؤں والے دیگر 12 ملکوں میں آسٹریا، بلجیئم، ڈنمارک، سویڈن، آسٹریلیا، آئرلینڈ، اٹلی، لکسمبرگ اور پرتگال بھی شامل ہیں۔ تاہم ان ملکوں نے تمام کیٹیگریز میں اچھے نمبر حاصل نہیں کئے۔ ہالینڈ میں موٹاپا زیادہ دیکھا گیا۔ یہاں آبادی میں ہر 5 میں سے ایک فرد موٹاپے کا شکار تھا اور ان کا باڈی ماس انڈیکس 30 سے زیادہ تھا جبکہ صحت مند سطح 18 سے 25 کے درمیان ہوتی ہے۔

جن 12 ملکوں کی غذا کو سب سے زیادہ صحت بخش قرار دیا گیا ان میں آسٹریلیا اس حوالے سے سرفہرست ہے کہ یہاں سب سے زیادہ موٹے افراد پائے جاتے ہیں۔ آسٹریلیا کی کل آبادی کا 27% فیصد فربہی کا شکار ہے۔

چاڈ میں ہر تین میں سے ایک بچہ لاغر ہوتا ہے۔ کھانے پینے کے معاملے میں یہ دنیا کا بدترین ملک ہے۔ یہاں صحت بخش غذائیں میسر نہیں اور مہنگی بھی ہیں یہی نہیں بلکہ انہیں غیر صحت مند طریقوں سے تیار کیا جاتا ہے۔

تحقیق سے پتہ چلا کہ امریکہ میں غذائی اشیاء خریدنے کی استطاعت سب سے اچھی ہے جبکہ انگولا اس کے بالکل برعکس ہے۔ عوام میں قوت خرید نہیں۔ ذیابیطس کی سب سے زیادہ شرح سعودی عرب میں نوٹ کی گئی ہے۔ کویت میں موٹاپے کا مسئلہ زیادہ پایا گیا ہے۔

قلت غذائیت کے شکار ملکوں میں بھارت اور مڈغاسکر کا نام شامل ہے۔ بھارت میں 44% فیصد بچے کم وزنی کا شکار ہیں جو پوری دنیا میں سب سے زیادہ شرح ہے۔

موٹاپے کے حوالے سے 10 بدترین ملکوں میں میکسیکو، فیجی اور وینزویلا بھی شامل ہیں۔

تحقیق مکمل ہونے کے بعد OXFAM نے فہرست مرتب کرتے ہوئے بعض تجاویز بھی دی ہیں جن میں چھوٹے پیمانے پر کاشتکاری میں سرمایہ کاری کی حوصلہ افزائی، موسم کی تبدیلی کے مسئلے سے نمٹنا اور غذائی ذخائر کے بارے میں درست اندازے لگانا تاکہ ان کی قیمتیں انسانی دسترس اور استطاعت میں رہیں، شامل ہیں۔

مچھلی دماغ کی بہترین غذا بھی

یہ خاص روغنیات حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ بھی

مچھلی دماغ کی غذا اور دوا بھی ہے۔ دل کی بیماریوں سے بچاؤ کے لئے مچھلی کھانا بہت ضروری ہے۔ چونکہ یہ خاص قسم کے روغنیات Omega-3 حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہے جو غذا کو جزو بدن بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ یہ ذہنی امراض کی روک تھام کرتی ہے۔ ہر قسم کے ڈپریشن میں کارآمد ہے۔ مزاج کے اعتبار سے سرد اور تر ہے البتہ مچھلی کی کچھ قسمیں گرم و تر ہوتی ہیں۔ نمک لگا کر سکھانے سے مچھلی کی تاثیر گرم ہو جاتی ہے۔ ہمارے دیس میں روہو اور سنول زیادہ کھائی اور پسند کی جاتی ہیں ان قسموں کے لئے کہا جاتا ہے کہ تاثیر میں سرد نہیں ہوتی۔

مچھلی کا گوشت قوی، زود ہضم اور غذائیت بخش اجزاء پر مشتمل ہونے کی وجہ سے سرخ گوشت سے بدرجہا بہتر ہے۔ اس میں فاسفورس کی موجودگی جسمانی نشوونما کے ساتھ ساتھ ذہنی صلاحیتوں کو جلا بخشتی ہے۔ اسی لئے اسے ٹانک کہا جاتا ہے۔ یہ بالوں کی نشوونما میں مفید ہے۔ اسے وٹامن D اور E کا خزانہ کہا جائے تو غلط نہیں ہوگا۔ وٹامن B6 کی موجودگی کے سبب مچھلی کے ساتھ کھائی جانے والی خوراک کو جزو بدن بننے یعنی میٹابولک سسٹم کی فعالیت مشکوک نہیں رہتی، اس کے علاوہ معدنیات جن میں فاسفورس کا ذکر ہو چکا ہے علاوہ ازیں پوٹاشیم، فولاد بھی آئرن اور آئیوڈین بھی بہم پہنچاتی ہے۔ مچھلی سے فلورائیڈ بھی ملتا ہے جو دانتوں کو مضبوط بناتا اور انہیں بیماریوں سے

تحفظ دیتا ہے۔ اس میں کیلوریز کی تعداد بہت کم ہوتی ہے۔ موٹاپے سے بچنے کے لئے جو لوگ پرہیزی غذا استعمال کر رہے ہوں یا جو صحت کا شعور رکھتے ہوں وہ سمجھتے ہیں کہ مچھلی کی ایک افادیت یہ بھی کہ یہ کم کیلوریز والی پروٹین ہے۔ ایک مچھلی کا صرف 100 گرام کا ٹکڑا ایک بالغ شخص کو مجوزہ غذا کی ایک تہائی پروٹین مہیا کرتا ہے تاہم اس میں ایک سو سے بھی کم کیلوریز پائی جاتی ہیں۔ اس لحاظ سے یہ سرخ گوشت کی بہت زیادہ محفوظ تر پروٹین ہے۔

دیگر سمندری غذاؤں مثلاً جھینگوں میں سیر شدہ چربی، خون میں کولیسٹرول بڑھ جانے کا سبب بنتی ہے مگر مچھلی میں پائے جانے والے کل روغنیات میں

صرف گیارہ سے ستائیس فیصد (11-27%) سیر شدہ چربی ہوتی ہے جبکہ گائے کے گوشت میں 48% فیصد جمنے والی چکنائی ہوتی ہے۔

تازہ ترین معلومات کے مطابق اومیگا-3 فیٹی ایسڈز کولیسٹرول خون کو صاف کرتا ہے۔ مچھلی کا تیل خون کے ان اجزاء کا توازن بدلتے ہیں جنہیں Lipoproteins کہا جاتا ہے اور جو کولیسٹرول کو پورے جسم میں پھیلانے کا باعث بنتے ہیں۔ مچھلی کا تیل قلبی امراض کے علاج کے لئے سودمند ثابت ہوا ہے۔

جنوبی ویلز کے محققین کی رپورٹ کے مطابق دل کے دورے کا شکار ہونے والے ایسے افراد میں موت کی شرح 29% فیصد کم تھی جو ہر ہفتے 200 گرام سے 400 گرام تک چکنی مچھلی کھاتے تھے۔ یونیورسٹی آف کینساس کے میڈیکل سینٹر میں مچھلی کے تیل کی بدولت قلبی امراض کے مریضوں میں شرح اموات اسی تناسب سے کم کی جا سکتی ہے اس سے صرف ذہنی افراد کو ہی فائدہ نہیں پہنچتا جو ایک بار دل کے دورے کا شکار ہو چکے ہوں بلکہ صحت مند افراد کو بھی مچھلی کے تیل سے فائدہ پہنچتا ہے۔

حالیہ تحقیق کے مطابق اومیگا-3 بلڈ پریشر کم اور جلدی بیماریوں مثلاً چنبل اور خارش وغیرہ سے بھی محفوظ رکھتے ہیں۔ سوزش اور جوڑوں کی تکلیف کم کرتے ہیں اور سب سے بڑھ کر دماغی نشوونما کرتے ہیں۔

مچھلی دل کی دھڑکن کو غیر معمولی طور پر اعتدال پر لاتی ہے اس کے علاوہ وہ چند دوسرے قسم کے کینسر اور پیٹ کے ورم سے متعلق بیماریوں کا بھی تدارک کرتی ہے۔

تازہ مچھلی خریدنے کی پہچان کیا ہے؟

چمکدار آنکھیں، سرخ گلپھڑے، صاف شفاف مضبوط چھلکے، سخت گوشت جو پلپلا نہ ہو۔ اگر آپ اس کے گلپھڑے والے حصے میں اپنی انگلی ڈال کر گھمائیں اور انگلی پر لیسدار مادہ لگے تو سمجھ لیں کہ یہ مچھلی باسی ہے۔ اگر کسی قسم کے لعاب (چکنائی) نہ محسوس ہو تو سمجھ لیں کہ یہ تازہ ہے۔ باسی مچھلی کی آنکھیں اندر کو دھنسی ہوئی ہوتی ہیں۔ گلپھڑے بھی زردی مائل اور گوشت نرم اور باس قدرے زیادہ ہوتی ہے۔ تازہ مچھلی کی آنکھ کے ڈھیلے ذرا ابھرے ہوئے ہوتے ہیں۔ سمندر یعنی بہتے ہوئے پانی کی مچھلی زیادہ بہتر ہوتی ہے۔ جھیل تالاب یا جوہڑ کی مچھلی صحت دینے کے بجائے نقصان دے سکتی ہے۔

اسٹرابیری... محبت کی علامت

صحت کی ضامن اور بڑھاپے سے بچانے والا پھل

حکیم قاضی ایم۔اے خالد

شگفتہ سرخ رنگت اور سر پر سبز پتوں کا تاج لئے، دل کی شکل سے مشابہ اسٹرابیری گلاب کے خاندان سے تعلق رکھتی ہے۔اسے محبت کی علامت اور صحت کی ضامن بھی کہا جاتا ہے۔ چھ سو سے زائد اقسام کی اسٹرابیریز پاکستان سمیت دنیا بھر میں مختلف کھانوں، آئسکریم، ملک شیک و دیگر مشروبات اور سلاد کی جان ہیں۔

مارچ سے جولائی تک تازہ اسٹرابیریز دستیاب ہوتی ہیں۔امریکہ میں 94% فیصد باشندے انہیں کسی نہ کسی شکل میں استعمال کرتے ہیں۔

طبی تحقیق کے مطابق اسٹرابیری کا روزانہ استعمال انسانی جسم کی قوت مدافعت بڑھانے اور صحت مند رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یہ وٹامن-C کا مرکب ہے۔ جس سے قوت مدافعت بڑھتی ہے۔ اس کے علاوہ مختلف وٹامنز، معدنیات اور زود ہضم فائبر جلد کی شادابی، خلیوں اور مدافعتی نظام کی بہتری کے ساتھ ساتھ دل کے امراض اور کینسر سے تحفظ دیتے ہیں۔

اینٹی آکسیڈینٹس اور انسانی جسم میں پائے جانے والے فری ریڈیکلز کے فطری نظام کو بحال رکھنے میں مدد دیتی ہے۔فولیٹ کے ساتھ مل کر وٹامن-C رسولی کے خلیات سے لڑنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔اسی وجہ سے اسے کھانے والے کینسر جیسے مہلک مرض کا شکار نہیں ہوتے۔اگر فری ریڈیکلز کی کارکردگی بہتر نہ ہو تو کارآمد سیلز کا خاتمہ کرنے لگتے ہیں اور کینسر کا سبب بنتے ہیں۔

اس پھل میں فائبر، سیلیکون، پوٹاشیم، میگنیشیم، جست، آئیوڈین، فولک ایسڈ، فلیوونائیڈز، فائٹو کیمیکلز، وٹامن B2، B5، B6 اور میگنیزیم کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ اسے جوڑوں کے درد اور گٹھیا کے مریض بھی کھائیں تو صحت مند رہیں گے۔امراض چشم اور بینائی کے نقائص، بصری اعصاب کی تقویت اور آنکھوں کے انفیکشن میں کارآمد ہے۔

بہترین اینٹی ایجنگ کا قدرتی نسخہ ہے

اسٹرابیری میں بیس ایسے اینٹی ایجنگ صلاحیت رکھنے والے اجزاء ہیں جس کے تحت جسم جوان رہتا ہے اور چہرے پر جھریاں نہیں پڑتیں۔اس میں موجود فائٹو کیمیکلز کولیسٹرول لیول کو نارمل رکھتے ہیں۔اس کے علاوہ فائٹو نیوٹرنٹس چہرے اور جسم کے دیگر حصوں کے ورم کو روکنے کی صلاحیت بھی رکھتے ہیں۔

اسٹرابیری جام

اجزاء:

اسٹرابیریز	آدھا کلو
چینی	ڈیڑھ پیالی
جیلاٹن پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- اسٹرابیری کو دھو کر پین میں ڈالیں اور ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکنے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ کے بعد جب ہلکی سی نرم ہو جائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے کچل لیں
- پھر اس میں چینی ڈال کر ملالیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ چینی کا چپکتا ہوا شیرہ بن جائے
- جیلاٹن پاؤڈر کو دو کھانے کے چمچ گرم پانی میں گھولیں اور ابلتے ہوئے پانی پر رکھ کر پگھلالیں
- پھر اسے جام میں ڈال کر تین سے چار منٹ پکائیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

جام مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو شیشے کی اسٹرلائز کی ہوئی بوتلوں میں محفوظ کر لیں۔بوتلوں کو اسٹرلائز کرنے کے لئے انہیں پندرہ منٹ کے لئے ابلتے ہوئے گرم پانی میں رکھیں پھر (بند کئے ہوئے) گرم اوون میں ایک گھنٹہ رکھ کر خشک کر لیں۔

احتیاطی تدابیر

گردے، پتے اور جگر کے پیچیدہ امراض میں یہ پھل نقصان دیتا ہے۔ اسٹرابیریز کا مربا، فرنی اور یوگرٹ شیک بھی بنایا جاسکتا ہے۔ آپ چاہیں تو سلاد میں بھی شامل کر سکتی ہیں۔

اسٹرابیری ماسک

ایسی خواتین جن کی رنگت سانولی ہو یا چہرے پر چھائیاں ہوں یہ ماسک ان کے لئے اکسیر ہے۔

اجزاء:

تین عدد اسٹرابیریز، جو کا آٹا، ایک چائے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ اور عرق گلاب دو کھانے کے چمچ لے کر کچلی ہوئی اسٹرابیری میں ملالیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں بعد ازاں نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ماسک بنا کر فریج میں محفوظ نہ کریں تازہ بنا کر استعمال کرلیں اسے جسم کے دیگر نظر آنے والے حصوں پر بھی لگا سکتی ہیں۔

پپیتا

وٹامن A، C اور آئرن کا خزانہ

سیاحوں نے جسے سنہرے درخت کا سنہرا پھل قرار دیا

معروف سیاح کرسٹوفر کولمبس نے جب ہند کی تلاش میں امریکہ دریافت کیا تو وہاں وحشیوں کو دیکھ کر اسے بے حد تعجب ہوا کہ وہ لوگ کھانے میں گوشت اور مچھلی کا بہت زیادہ استعمال کرتے ہیں لیکن انہیں کسی قسم کے پیٹ درد یا معدے پر بھاری پن اور تیزابیت کی کوئی تکلیف نہ تھی۔ وجہ یہ معلوم ہوئی کہ یہ لوگ پپیتے کو بطور سلاد بہ کثرت استعمال کرتے ہیں۔ پپیتے کے بغیر ان کا کھانا نامکمل سمجھا جاتا ہے۔

1977ء میں لندن کے ایک اسپتال میں اس پھل کو ایک ایسا انفیکشن روکنے کے لئے استعمال کیا گیا جو گردوں کے آپریشن کے بعد لاحق ہوتا تھا۔ پپیتے کے مسلسل استعمال کے بعد وہ انفیکشن اس تیزی سے دور ہوا کہ ڈاکٹر خود بھی حیرت زدہ رہ گئے۔ انہوں نے اسے قدرت کا شاندار انعام قرار دیا جو اپنے اندر حیرت ناک خوبیاں رکھتا ہے۔

معروف سیاح مارکو پولو نے اپنے ساتھ ماہی گیروں کی جانیں بچائیں جب وہ گہرے سمندر میں ایک خوفناک طوفان میں گھر گئے تھے۔ اس کی وجہ سے انہیں Scurry کی بیماری لاحق ہوگئی۔ ماہی گیر بڑی اذیت میں تھے۔ ان کے دانتوں سے خون جاری رہتا تھا اور ہڈیوں کی تکالیف بھی رہنے لگی تھیں۔ مارکو پولو نے انہیں پپیتا کھلانا شروع کیا اور چند ہی دنوں بعد تمام ماہی گیر موذی مرض سے شفایاب ہوگئے۔ اسکروی کا مرض جسم میں وٹامن-C کی کمی کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے اور پپیتے میں وٹامن-C کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔

پپیتا قبض کشا ہے۔ اس کا مزاج طبی لحاظ سے گرم اور تر ہے۔ یہ پیاس کو تسکین دیتا ہے۔ دماغی امراض میں بھی مفید ہے۔ بڑھی ہوئی تلی کو اصلی حالت میں لانے کے لئے عمدہ ہے۔ اگر اس کی ایک قاش ہر غذا کے کھانے کے بعد کھالی جائے تو آپ معدے کی تیزابیت اور گرانی سے بچیں گے۔

ایک پکے ہوئے پپیتے میں وٹامنز-A، آئرن اور وٹامن-C کی مقدار دل، جگر، ذہن اور معدے کے افعال کو درست رکھنے کے لئے کافی ہے۔

پپیتا آپ کا بیوٹیشن بھی

پکا ہوا نرم پپیتا لے کر کسی برتن میں پیسٹ بنائیں اور چہرے پر بطور ماسک لگائیں اور سوکھنے دیں پھر تازہ اور سادہ پانی سے چہرہ دھولیا جائے تو جلد میں صفائی کے ساتھ نکھار اور ملائمیت آجاتی ہے۔

گوشت گلانے کے لئے

مدتوں سے کچے پپیتے کو گوشت گلانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ گھر میں سرخ گوشت اگر بڑی عمر کے جانور کا آجائے تو خواتین کے لئے اسے گلانا مسئلہ بن جاتا ہے اس لئے سگھڑ خواتین اپنے فریج میں کچا پپیتا پیس کر شیشی میں محفوظ کرلیتی ہیں اور بوقت ضرورت اسے استعمال کر کے بہت جلد کھانوں کی تیاری مکمل کرلیتی ہیں۔ غرضیکہ پروٹین کو نرم کرنے، گلانے اور طبیعت کی گرانی کو دور کرنے کے لئے پپیتے سے بڑھ کر کرشماتی پھل شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔

معروف سیاح واسکوڈی گاما نے بھی اسے سنہرے درخت کا سنہری پھل قرار دیا ہے۔

ویجی گائیڈ

گوبھی کی ایک قسم ہے۔ جس میں وٹامن A، B، D اور E بکثرت موجود ہیں۔

آلو وٹامن C، نشاستہ، فائبر اور پوٹاشیم پر مشتمل سبزی ہے۔ وزن قابو میں رکھنے کے لئے آلو ابال کر یا بھاپ میں تیار کر کے کھائے جائیں تو بہتر ہے

پالک بیٹا کیروٹین اور وٹامن C کا بہترین ذریعہ ہے۔ پوٹاشیم، فولیٹ اور وٹامن A کے ساتھ زود ہضم بھی ہے۔

بند گوبھی میں بیٹا کیروٹین، وٹامن B6، E، فولیٹ، کیلشیم، آئرن اور میگنیزیم موجود ہیں۔ وزن قابو میں رکھنے کے لئے سلاد میں کچی گوبھی کھانا مفید ہے۔

پودینہ آنتوں کی سوزش کو ختم کرتا ہے۔ زود ہضم اور میٹابولک سسٹم کو رواں رکھتا ہے۔ رات کے کھانے کے بعد تھوڑی سی مقدار یا اس کا عرق پی لینے سے بدہضمی نہیں ہوتی۔

مشروم پوٹاشیم اور کاپر پر مشتمل ایسا جزو جو ٹشوز کی تعمیر میں مدد دیتا ہے اور جسم میں آئرن کو جذب کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

گاجر وٹامن A، B، بیٹا کیروٹین اور فائبر پر مشتمل ہے۔ بینائی کے لئے اکسیر ہے۔

شلجم وٹامن C، فائبر اور فولیٹ کا بہترین مرکب ہیں۔ مختلف سرطانوں کے لئے قوت مدافعت پیدا کرتے ہیں۔

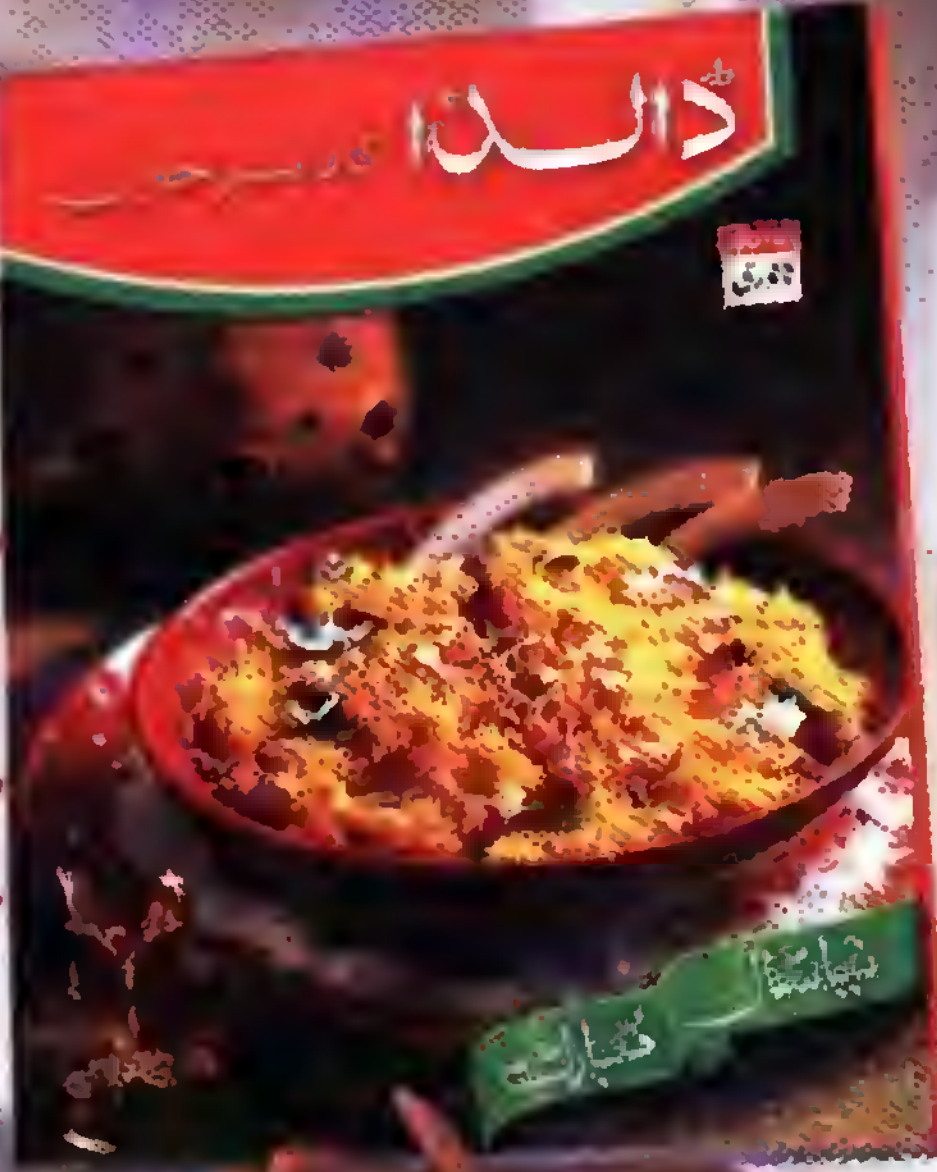
بند گوبھی کے خاندان سے تعلق رکھنے والی اس سبزی میں آئرن، کیلشیم، فولیٹ، بیٹا کیروٹین اور وٹامن C پائے جاتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ______ Age: عمر ______

Phone Number: فون نمبر ______ Mobile Number: موبائل نمبر ______

Complete Address: مکمل پتہ ______

City: شہر کا نام ______ Email: ای میل ______

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ______ Profession: پیشہ ______

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ______

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ______

فون (ٹول فری): 0800-32532 پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

آج کیا پکائیں!

1 منگل
چکن سیزر سلاد
بینگن ٹماٹر کا بھرتہ

2 بدھ
بھیل
فش لزانیا

3 جمعرات
ہری پیاز آلو
دال کلیجی

4 جمعہ
اونین سوپ
چکن چٹنی

5 ہفتہ
بیکڈ فش
گرلڈ چکن برگرز

اتوار
ٹوفو چکن ساس
مشروم اینڈ چیز ڈو...

7
بھنگے پالک
پزا اسنک وِد چیز ڈِپ

8 منگل
گرین رائس
پھل دار گلگلے

9 بدھ
فروٹس کولڈ سلاد
چیزی پراٹھے وِد فش سالسا

10 جمعرات
چکن کولس لو سینڈوچ
پیری چکن

11 جمعہ
چائینز اسٹائل کڑاہی
چکن کولس لو سینڈوچ

کوفتہ نہاری
دال بھاجی

13 اتوار
جھینگا چکن چٹ پٹے چاول
ویجی نیٹل پف

14
کالے چنے کا سالن
میکسیکن چکن بریٹوس

15 منگل
گریوی بیج کباب
چکن میکرونی سلاد

16 بدھ
چکن ڈیلائٹ
بیف بریانی

17 جمعرات
دال بریانی
دھواں دار کلیجی

جمعہ
تیکھا مرغ
مور ینگ کو کیز

19 ہفتہ
آلو بڑیاں
بیف اینڈ چیز سینڈوچ

20
لیمن اینڈ مشروم رائس
فروٹس کولڈ سلاد

21
رشین سلاد
پی نٹ بٹر اسموذی

22 منگل
کوکونٹ پرانز وِد مینگو ساس
بادامی چکن

23 بدھ
ہرا را گوشت
گندم کا میٹھا

جمعرات
پزا ٹرائی اینگل
کیوی ڈرنک

25 جمعہ
نورتن چکن
جیم پف کوکیز

26 ہفتہ
اسپائسی فش
انڈا بھاجی

27 اتوار
عربی پراٹھے
فروٹ کیک

28
حیدرآبادی مرچیں
چقندر گوشت

29 منگل
آلو کے بیسنی پراٹھے
کرسٹی اسٹار

30 بدھ
لیمن اینڈ مشروم رائس
مولی کی چائنیز بھاجی

صحت برائے زندگی

"غیر مناسب طرز زندگی، صحت کا دوہرا عذاب ہے"

ڈاکٹر محمد واسع نیورولوجسٹ، جناح پوسٹ گریجویٹ میڈیکل

اعصابی نظام کے ماہر محمد واسع کراچی کے جناح اسپتال میں پریکٹس کرتے ہیں ہمارے اس سوال کے جواب میں کہ اعصابی صحت کے لئے کن کن غذاؤں سے پرہیز کیا جانا چاہئے انہوں نے کہا "غیر متوازن کھانے جن میں بازاری کھانے سرفہرست ہیں اور ٹھیلوں پر حفظان صحت کے ضابطوں کو نظرانداز کر کے گندے برتنوں میں کھانا پیش کرنے اور انہیں لطف لے کر کھانے پر پابندی عائد ہونی چاہئے بہتر یہ ہے کہ آپ اپنی ضرورت اور حیثیت کے مطابق صاف ستھرا پکا ہوا کھانا یا رول اور سینڈوچز وغیرہ ساتھ لے کر چلیں۔ ابلے ہوئے پانی کی بوتل ہمراہ رکھیں۔ تیز مصالحے دار کھانے ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، کولیسٹرول میں زیادتی کی شکایتیں پیدا کر رہے ہیں۔ کم نمک میں پکے کھانے کھائیں ورنہ فالج کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔ ورزش سے موٹاپا کم ہوسکتا ہے اور بلڈ پریشر کنٹرول ہوسکتا ہے۔

"سرخ گوشت اور غیر معیاری تیل ہرگز نہ استعمال کریں"

فزیشن ڈاکٹر تاج محمد اعوان

"صحت مند رہنے کے لئے اپنی غذا اور ورزش پر مناسب توجہ دینی ہوگی۔ میرا مشورہ تو یہ ہے کہ اولیو آئل ہی کھانوں کے لئے بہترین تیل ہے کوشش کریں کہ کسی نامور، مستند اور اچھی فرم کا تیار کردہ کوکنگ آئل جیسے ڈالڈا کی مصنوعات کو لیا جائے زیادہ تر سبزیاں کھانے کی عادت استوار کی جائے، سرخ گوشت کبھی کبھار منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے کھانا ہو تب بھی اس کی مقدار کم سے کم رکھیں۔ عام حالات میں اپنی صحت کی بچت کریں اور اسی پر سرمایہ کاری بھی کریں۔ سفید گوشت جس میں مرغی اور مچھلی شامل ہیں وہی کھائیں، سبزیوں کے ساتھ دالوں اور پھلوں کا استعمال بھی کر لیا جائے تو صحت اچھی رہتی ہے اور بازار کے کھانوں کی عادت ترک کردیں ان میں استعمال ہونے والا تیل نہ تیل ہے نہ گھی نامعلوم کس طرح تیار ہوتے ہیں یہ کھانے جس کی وجہ سے لوگ جگر اور معدے کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں بلا تامل یہ کہنا درست ہے کہ ڈالڈا نے اپنی مصنوعات کو صحت بخش بنانے کی کوشش میں کامیابی حاصل کی ہے"۔

"صحت بخش آئل، باقاعدہ ورزش اور غذائی احتیاط ضروری ہے"

ڈاکٹر اشعر فواد اسسٹنٹ پروفیسر ڈاؤ یونیورسٹی (کارڈیالوجی) سول اسپتال کراچی

"میرا مشورہ ہے کہ ذیابیطس میں دل کے امراض سے بچاؤ کے لئے غذا کے انتخاب میں احتیاط کرنی پڑے گی۔ آپ ڈالڈا آئل کھایئے اور تازہ سبزیاں، پھل، ڈیری مصنوعات اور سفید گوشت کھایئے۔ آپ کے خراب کولیسٹرول کی شرح بڑھنی نہیں چاہئے یعنی HDL کی شرح 40 سے زائد نہ ہو اور 100LDL سے کم ہو۔ بیکری کی مصنوعات ترک کر دیجئے۔ دودھ بالائی ہٹا کے پیجئے، مٹھائی ذیابیطس والوں کے لئے زہر ہے۔ اگر سگریٹ نوشی کرتے ہیں تو اسے چھوڑ دیجئے باقاعدہ پابندی کے ساتھ ورزش کریں اور اپنا BMI چیک کرتے رہیں۔ مردوں کی کمر 40 انچ اور خواتین کی 35 انچ سے زائد نہیں ہونی چاہئے۔ دوائیں اپنے ڈاکٹر کے مشورے سے جاری رکھیں مگر ثانوی سطح پر غذائی احتیاط لازمی ہے"۔

ممتاز ماہرین طب کی آراء کے پیش نظر اس مرتبہ خاص طور پر سفید گوشت (مچھلی، چکن) اور سبزیوں پر مشتمل ڈشز کی تراکیب دی جارہی ہیں۔ انہیں بنا کر اپنی فیملی کو ذائقے کے ساتھ غذائیت بھی فراہم کیجئے

چکن سیزر سلاد

اجزاء:

چکن بریسٹ	200 گرام	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	مایونیز	آدھی پیالی
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد	اسٹرابیری	حسب پسند
چیڈر چیز	آدھی پیالی	لیٹس یا سلاد کے پتے	حسب پسند
کھیرا	دو عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر رکھ لیں۔ نمک، لہسن اور لیموں کو ملا کر اس سے چکن کو میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ
- پھر اس چکن کو اچھی طرح موٹے دھاگے سے باندھ کر (تاکہ پکاتے ہوئے اس کا شیپ ٹھیک رہے) ہلکی آنچ پر پانی رکھ دیں۔ پانی خشک ہونے پر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے سلائس پر **ڈالڈا اولیو آئل** اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور انھیں 180C پر گرم کئے ہوئے اوون میں دس منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اچھی طرح سنہری ہونے پر اوون سے نکال کر ان کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کاٹ کر کروٹن بنا
- کھیرے اور چکن کے حسب پسند ٹکڑے کاٹ لیں، مایونیز، چیز اور کالی مرچ کو ملا کر رکھ لیں
- ایک پیالے میں چکن کے ٹکڑے ڈالیں اور ان پر مایونیز کا مکسچر ڈال کر اچھی طرح ملا لیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پیالے میں لیٹس یا سلاد کے پتے لگا کر اس میں چکن ڈالیں اور اوپر سے کھیرے کے ٹکڑے اور اسٹرابیری ڈال دیں۔ آخر میں کروٹن سے سجا کر یہ غذائیت بھرا سلاد پیش کریں۔

بھیل (افریکن ڈش)

اجزاء:

آلو	دو عدد	ثابت رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید لوبیا	آدھی پیالی	کڑی پتے	حسب پسند
مونگ کی دھلی دال	دو کھانے کے چمچ	پیاز	ایک عدد
بیسن	دو کھانے کے چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری چٹنی	حسب پسند
میٹھا سوڈا	ایک چٹکی	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- لوبیا اور مونگ کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور ایک سے ڈیڑھ گھنٹے کے بعد پیس کر اس میں نمک اور سوڈا ملا کر رکھ دیں
- آلوؤں کو ابال کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پیاز اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- بیسن کو دو سے ڈھائی پیالی پانی میں گھولیں اور اس میں نمک، ہلدی اور لال مرچ ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- ہری چٹنی بنانے کے لئے: چار کھانے کے چمچ ہرا دھنیا، دو کھانے کے چمچ پودینہ، دو جوئے لہسن، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا ناریل، دو ہری مرچیں، نمک اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر پیس لیں
- بیسن کے مکسچر کو پکتے ہوئے پندرہ سے بیس منٹ ہو جائے تو اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دس منٹ پکا لیں۔ چولہے سے اتارتے ہوئے اس میں لیموں کا رس شامل کر دیں
- پھر ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل گرم کر کے اس میں رائی اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑائیں اور اس پر ڈال دیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں اور لوبیا کے مکسچر سے چھوٹی چھوٹی سنہری پھلکیاں تل لیں

پریزنٹیشن:

تمام چیزوں کو الگ الگ رکھیں اور کھانے کے وقت بیسن کی کڑھی کو چھوٹے پیالوں میں ڈالیں، اس میں پھلکیاں توڑ کر ڈالیں اور اوپر سے چٹنی، پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر پیش کریں۔

چکن چٹنی

اجزاء:

چکن کا قیمہ	ایک کلو	ناریل پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	املی کا گاڑھا رس	دو پیالی
ادرک لہسن (پسا ہوا)	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گٹھی
لال مرچ (پسی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	چھ سے آٹھ عدد
ہلدی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ لیں تاکہ اچھی طرح خشک ہو جائے۔ پیاز، ہرا دھنیا، پودینے اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر ہلکا سا گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں، پھر ادرک لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ کے لئے فرائی کریں
- قیمہ، نمک، لال مرچ اور ہلدی شامل کر دیں۔ اچھی طرح ملا کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمے کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- سفید زیرہ، ناریل، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- آخر میں املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

چکن چٹنی کو پراٹھے کے ساتھ مین ڈش کے طور پر بھی پیش کیا جا سکتا ہے اور چاہیں تو سائڈ ڈش کے طور پر دال چاول کے ساتھ پیش کریں۔

بیکڈ فش

اجزاء:

پاپلیٹ مچھلی	ایک کلو	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آلو	تین عدد درمیانے	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
لیموں کا رس	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکنگ کا وقت: بارہ سے پندرہ منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کو اچھی طرح صاف کر کے دھولیں۔ آلوؤں کو چھیل کر موٹے قتلے کاٹ لیں اور ان کو ابلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال کر نکالیں پھر ان پر ہلدی لگا کر رکھ دیں
- لیموں کے رس میں نمک، کالی مرچ، لال مرچ، لہسن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ملائیں اور مچھلی کو اس سے میرینیٹ کر کے ایک گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کرلیں اور بیکنگ ٹرے کو چکنا کرلیں
- پہلے بیکنگ ٹرے میں آلو کے قتلوں کی تہہ لگائیں پھر ان پر مچھلی کو رکھ دیں
- دس منٹ بیک کرنے کے بعد اوپر سے گرل جلا کر دس منٹ رکھیں پھر ٹرے کو اوون سے نکال کر اوپر سے بچا ہوا مصالحہ ڈال دیں اور تین سے چار منٹ مزید بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

یہ ہلکے مصالحے کے ساتھ بنی ہوئی مزیدار مچھلی کسی بھی وقت کے کھانے کے لئے موزوں ہیں اور اس میں مچھلی کی خوشبو میں رچے ہوئے آلو کے چپس بہت مزہ دیتے ہیں۔

ٹوفو چکن ساس

اجزاء:

ٹوفو	200 گرام	گڑ	دو کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ	آدھا کلو	لال مرچ کٹی ہوئی	آدھا کھانے کا چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ	مشرومز	پانچ سے چھ عدد
لہسن پسا ہوا	آدھا کھانے کا چمچ	چکن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ادرک پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	کارن فلاور	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو دھو کر اس کی چوکور بوٹیاں کاٹ لیں۔ مشرومز اور ٹوفو کے بھی چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- چکن پاؤڈر کو ایک پیالی پانی میں اچھی طرح ملائیں اور تین سے چار منٹ ابال لیں
- پھر اس میں سویا ساس، گڑ، کٹی ہوئی لال مرچ اور نمک ڈال کر پکائیں۔ پانچ سے سات منٹ پکانے کے بعد کارن فلاور کو دو کھانے کے چمچ پانی میں گھول کر ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر ساس کو چولہے سے اتار لیں
- فرائنگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور لہسن ادرک ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کر لیں
- جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو مشرومز اور ٹوفو بھی ڈال دیں
- تین سے چار منٹ تک ہلکی آنچ پر اسے فرائی کریں۔ پھر تیار کی ہوئی ساس اس پر ڈال کر اچھی طرح مکس کر لیں

پریزنٹیشن:

ٹوفو چکن ساس کو گرم گرم پلیٹر میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پالک جھینگے

اجزاء:

جھینگے	آدھا کلو	لہسن کے جوے	چار سے چھ عدد
پالک	ایک کلو	ثابت لال مرچیں	چار سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کینولا آئل	آدھی پیالی
پیاز	دو عدد		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف کر کے دھو کر رکھ لیں، پالک کو باریک کاٹ لیں۔ لہسن اور پیاز کو بھی باریک کاٹ لیں
- دیگچی میں پالک ڈال کر اس میں ایک پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- اچھی طرح اس کا اپنا پانی خشک ہونے پر پیس لیں، دوبارہ دیگچی میں ڈال دیں
- جھینگوں کو نمک، ادرک اور لال مرچ لگا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کینولا آئل ڈال کر ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ جھینگوں کو تیز آنچ پر فرائی کر کے پالک والی دیگچی میں ڈال دیں
- کڑاہی میں بقیہ ڈالڈا کینولا آئل کو ایک سے دو منٹ درمیانی آنچ پر گرم کریں۔ اس میں بقیہ پیاز، لہسن، لال مرچیں اور زیرہ ڈال کر سنہرا فرائی کر لیں اور پالک پر بگھار لگا دیں
- ہلکا سا بھون کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

رشین رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
ہری پیاز	ایک سے دو عدد
خشخاش	ایک چائے کا چمچ
چکن پاؤڈر	ڈیڑھ کھانے کا چمچ
ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
بادام	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- ہری پیاز اور ادرک کو باریک کاٹ کر رکھ لیں، چاولوں کو دھو کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- باداموں کو ابال کر چھیل لیں، کالی مرچوں کو موٹا کوٹ لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر رکھیں اور اس میں باداموں کو فرائی کر کے نکال لیں
- خشخاش اور ادرک ڈال کر فرائی کریں، پھر اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈالیں اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھون لیں
- ڈھائی سے تین پیالی پانی گرم کرنے رکھیں اور ابال آنے پر اس میں چکن پاؤڈر ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر یخنی بنالیں
- اس یخنی کو چاولوں میں ڈال کر ساتھ ہی نمک شامل کریں اور اچھی طرح ملا کر ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب یخنی خشک ہونے پر آجائے تو ہری پیاز اور فرائی کی ہوئی بادام ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ویسے تو دوپہر کے کھانے پر ان سادہ چاولوں کا بھی لطف اٹھایا جاسکتا ہے اور خاص موقعہ پر چاہیں تو اس کے ساتھ چٹپٹا سا پائن ایپل ساس بنالیں۔

پائن ایپل ساس بنانے کے لئے:

تین سے چار اناناس کے سلائس کے چھوٹے ٹکڑے کر کے اسے ایک پیالی اناناس کے جوس میں پکائیں، دس سے پندرہ منٹ پکانے کے بعد اس میں نمک، آدھا چائے کا چمچ پسی ہوئی کالی مرچ اور دو باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ابال آنے دیں۔ پھر اس میں ایک چائے کا چمچ کارن فلار کو سادے پانی میں گھول کر ڈال دیں اور گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں۔

فروٹش کولڈ سلاد

اجزاء:

انناس	ایک پیالی	کالی مرچ	گدری پسی ہوئی (ایک چوتھائی چائے کا چمچ)
سیب	ایک عدد	لیمن جیلی	ایک پیکٹ
چیری	حسب پسند	لیموں کا چھلکا	آدھا چائے کا چمچ
کیوی	ایک عدد	لیموں کا رس	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	حسب پسند

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تین سے چار منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- سیب، انناس، چیری اور کیوی کے چھوٹے چوکور ٹکڑے کر کے رکھ لیں
- تمام پھلوں کو ایک پیالے میں ڈال کر ان پر لیموں کا رس، چینی اور کالی مرچ چھڑک دیں
- ایک پیالی پانی کو ابال کر چولہے سے اتاریں اور اس میں لیمن جیلی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- روم ٹمپریچر پر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے دیں (لیکن خیال رہے کہ جمنے نہ پائے)
- اس جیلی میں لیموں کا چھلکا اور پھلوں کے ٹکڑے شامل کر دیں
- اس مکسچر کو خوبصورت شیپ کے پیالے یا انفرادی چھوٹے پیالوں میں ڈال دیں اور ٹھنڈا ہونے کے لئے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس خوبصورت طریقے سے سجائے ہوئے غذائیت سے بھرپور سلاد کو کسی بھی وقت انجوائے کیا جا سکتا ہے۔ چاہیں تو اس کو کریم کسٹرڈ یا فریش کریم کے ساتھ بھی پیش کیا جا سکتا ہے۔

گرلڈ چکن برگرز

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	مسٹرڈ پیسٹ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سلاد کے پتے	حسب پسند
پسا ہوا لہسن	دو کھانے کے چمچ	آلو	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	چھوٹے بن	حسب ضرورت
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
مایونیز	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- چکن بریسٹ کے پارچے کاٹ کر ان کو صاف دھولیں اور انھیں نمک، لہسن، لال مرچ، لیموں کا رس اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کے ساتھ میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر گرل پین یا توے کو چولہے پر رکھ کر پانچ سے سات منٹ گرم کریں اور اس میں برش کی مدد سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور چکن کے پارچوں کو اس پر رکھیں
- درمیانی آنچ پر گرل کرتے ہوئے ایک طرف سے سنہرے ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرے گرل کر کے نکال لیں۔ تھوڑے سے ٹھنڈے ہونے پر ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آلوؤں کو چھیل کر حسب پسند گول یا فنگرز کاٹ کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہرے فرائی کر لیں۔ سلاد کے پتوں کو باریک کاٹ لیں
- بن کو درمیان سے کاٹیں اور مایونیز میں مسٹرڈ پیسٹ ملا کر اس پر اچھی طرح پھیلا دیں، پہلے گرل چکن رکھیں پھر آلو کے چپرا رکھیں اور آخر میں کٹا ہوا سلاد رکھ کر بن کے دوسرے حصے سے اچھی طرح بند کر دیں

پریزنٹیشن:

پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ فریج میں رکھنے کے بعد پیش کریں۔

چکن کولس لو سینڈوچ

اجزاء:

چکن بریسٹ	ایک عدد	انناس	آدھی پیالی
ڈبل روٹی کے سلائس	آٹھ سے دس عدد	آم	ایک عدد درمیانہ
نمک	حسب ذائقہ	اخروٹ	آدھی پیالی
لہسن	چار سے چھ جوئے	سار کریم	آدھی پیالی
سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انڈے کی زردی	ایک عدد
بند گوبھی	ایک پیالی	سرکہ	چار کھانے کے چمچ
سرخ سیب	ایک عدد	پارسلے	دو کھانے کے چمچ
		ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- ایک پیالے میں چار جوئے کچلا ہوا لہسن، نمک، سفید مرچ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر ملا لیں
- چکن بریسٹ کو صاف دھولیں اور تیار کئے ہوئے مکسچر سے میرینیٹ کر کے آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں
- پھر اسے پین میں ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک کر پکائیں، چکن جب اپنے ہی پانی میں گل جائے تو چولہے سے اتار کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- علیحدہ پیالے میں انڈے کی زردی ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے ڈالڈا اولیو آئل شامل کرتے ہوئے پھینٹتیں جائیں
- اس مکسچر کے گاڑھا ہونے پر اس میں سرکہ ڈال کر ملائیں اور اس میں باریک کٹی ہوئی بند گوبھی اور چکن ڈال کر ملائیں
- پھر اس میں انناس کے چھوٹے ٹکڑے، سیب کے ٹکڑے، آم کی چھوٹی قاشیں اور سار کریم (فریش کریم کو ٹھنڈا کر کے اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملالیں) ڈال کر ہلکے ہاتھ سے ملا لیں
- تیار کئے ہوئے مکسچر کو ڈبل روٹی کے ایک سلائس پر لگا کر اوپر سے دوسرا سلائس رکھ دیں اور فریج میں رکھ کر ٹھنڈے کر لیں
- پھر فریج سے نکال کر ان کے کنارے کاٹیں اور حسب پسند شیپ میں سینڈوچز کو کاٹ لیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں تازہ کٹا ہوا سلاد لگا کر ان سینڈوچز کو سجا کر پیش کریں۔

نورتن چکن

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	چینی	آدھا کلو
کچے آم	دو عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
چھوہارے	دس سے بارہ عدد	سرکہ	آدھی پیالی
خشک خوبانی	دس سے بارہ عدد	زردے کا رنگ	ایک چٹکی
بادام	آدھی پیالی	ڈالڈا کنولا آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، لہسن کے جوؤں کو چھیل لیں۔ چکن کی بوٹیوں کو لہسن، نمک اور ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ سے میرینیٹ کر کے پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- کیریوں (کچے آم) کو دھو کر چھیل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر کے رکھ لیں، چھوہارے اور خوبانیوں کو دھو کر ان کے بیج نکال لیں اور ان کے دو دو ٹکڑے کر کے ایک پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- کیری کے ٹکڑوں کو صاف ستھرے اسٹیل کے پین میں ڈالیں اور اس پر چینی اور نمک ڈال کر دو سے تین گھنٹے کے لئے ڈھک کر رکھ دیں
- پھر اسے درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں، چھوہارے اور خوبانی کو بھی علیحدہ ابال کر گلا لیں۔ بادام کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل کر رکھ لیں
- کیریاں ادھ گلی ہو جائے تو اس میں چھوہارے، خوبانی اور لال مرچیں ڈال دیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک پکائیں
- علیحدہ فرائنگ پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں رائی اور کلونجی ڈال کر کڑکڑا لیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن کو اس میں ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ فرائی کریں۔ پھر ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہو جائے تو چکن کو تیز آنچ پر فرائی کریں اور اس میں تیار کی ہوئی چٹنی ڈالیں اور اس میں سرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

پلاؤ یا سادی بریانی کے ساتھ یہ زبردست چکن بہت مزہ دیں گی۔

گریوی سیخ کباب

اجزاء:

قیمہ (باریک پسا ہوا)	ایک کلو	تیز پات	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	بڑی الائچی	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	پیاز	دو عدد درمیانی
پپیتا پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
سونف	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں، سونف، دھنیا، زیرہ، تیز پات، چھوٹی الائچی اور بڑی الائچی کو توے پر ہلکا سا بھونیں اور انھیں گرائنڈر میں پیس لیں
- قیمے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، پپیتا اور تمام بھنے ہوئے پسے ہوئے مصالے ڈال کر اچھی طرح باریک پیس لیں
- اوون کو پندرہ سے بیس منٹ کے لئے 180°C ڈگری پر گرم کر لیں اور اوون ٹرے میں ہلکا سا ڈالڈا کنولا آئل لگا کر رکھ لیں
- پسے ہوئے قیمے کے لمبے لمبے سیخ کباب بنا کر اوون ٹرے میں رکھ دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں آملیٹ کی طرح کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں دو سیخ کباب ڈال کر چمچ سے کچل لیں اور اس پر پھینٹی ہوئی دہی اور لمبی کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں
- پھر اس میں بیک کئے ہوئے سیخ کباب رکھ کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ نظر آنے لگے

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے پلیٹر میں سجا کر شیر مال یا پراٹھے کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

انڈا بھاجی

اجزاء:

مشرومز	آٹھ سے دس عدد	پیاز	ایک عدد درمیانی
شملہ مرچ	ایک عدد	شہد	ایک چائے کا چمچ
آلو	ایک عدد	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد	ہاٹ ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: دو سے تین کے لئے

ترکیب:

- مشرومز کوٹن سے نکال لیں اور چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں، پھر آلو، شملہ مرچ اور مشرومز کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- پیاز اور لہسن کو بالکل باریک چوپ کر لیں، ایک پیالی میں سویا ساس، ہاٹ ساس اور شہد ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- فرائینگ پین یا کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھیں اور اس میں پیاز اور لہسن ڈال کر ہلکا سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- اس میں آلو کے ٹکڑے ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی نمک اور لال مرچ شامل کر دیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دے کر ڈھک دیں
- جب آلو گلنے پر آجائے تو کٹے ہوئے مشرومز اور شملہ مرچ ڈال دیں اور ساس کا تیار کیا ہوا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور ڈھک کر ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر آجائے تو انڈے ڈالتے ہوئے بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم پلیٹر میں نکال کر اس منفرد اور غذائیت بھری ترکاری کو چپاتی یا گارلک بریڈ کے ساتھ پیش کریں۔

چکن ڈیلائٹ

اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	تھائم	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مشروم	دو سے تین عدد
پارمیسان چیز	آدھی پیالی	یخنی	تین چوتھائی پیالی
چیڈر چیز	ایک پیالی	میدہ	حسب ضرورت
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تلنے کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لیں اور درمیان سے چیرا لگا کر رکھ لیں۔ ہری مرچوں کو پیس کر رکھ لیں، اجوائن اور تھائم کو توے پر ہلکا سا بھون لیں
- پارمیسان چیز میں آدھی پیالی چیڈر چیز، نمک، لہسن، کالی مرچ اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح ملا کر پیسٹ بنا لیں
- چکن بریسٹ میں اس پیسٹ کو لگا کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- آدھی پیالی میدے میں پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے گاڑھا سا پیسٹ بنا لیں، پہلے چکن بریسٹ کو اس پیسٹ میں ڈپ کر لیں پھر اسے ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیڑ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور چکن بریسٹ کو تیز آنچ پر دو سے تین منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- پھر اوون کو 150°C پر پندرہ منٹ پہلے گرم کر لیں اور ان چکن بریسٹ کو چکنی کی ہوئی ٹرے میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں تا کہ چکن اچھی طرح گل جائے
- اس کا ساس بنانے کے لئے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک کھانے کا چمچ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو اس میں باریک کٹے ہوئے مشروم ڈال دیں
- تھوڑی تھوڑی کر کے چکن کی یخنی ڈالتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکائیں اور چولہے سے اتار کر حسب پسند نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں

پریزنٹیشن:

چکن ڈیلائٹ کو اوون سے نکال کر اس پر چیڈر چیز کی پٹیاں کاٹ کر رکھیں اور پارسلے چھڑک کر مشروم ساس کے ساتھ پیش کریں۔

دال بریانی

اجزاء:

چنے کی دال	ڈیڑھ پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	تین پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	ایک پیالی
لہسن باریک کٹا ہوا	چار سے چھ جوئے	پودینہ	ایک گٹھی
تلی ہوئی پیاز	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

ترکیب:

- دال کو دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر اس میں ہلدی اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ابلنے رکھیں۔ جب اچھی طرح گل جائے تو چولہے سے اتار لیں (خیال رہے کہ پانی اتنا ہو کہ دال کا دانے الگ الگ رہیں)۔
- چاولوں کو نمک ڈال کر ایک کنی ابال لیں اور پانی نکال لیں۔ دہی کو اچھی طرح پھینٹ کر اس میں لال مرچیں اور باریک کٹا ہوا پودینہ ملا لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال ایک سے دو منٹ گرم کریں اور اس میں لہسن کڑ کڑا لیں
- اس میں آدھے چاولوں کو پھیلا کر ڈال لیں، پھر اس پر دال کی تہہ لگائیں، پودینہ والی دہی ڈالیں اور اوپر پیاز کی تہہ لگا کر بقیہ چاول ڈال دیں
- اوپر سے ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر ڈھک دیں اور ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

تیاری کا وقت: تیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکالتے ہوئے چاہیں تو مکس کر کے نکالیں یا تہہ کی شکل میں نکال لیں، آلو بخارے کی چٹنی کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

تیکھا مرغ

اجزاء:

چکن	ایک کلو	سونف	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	کالا نمک	ایک چٹکی
پیاز	دو عدد درمیانی	کڑی پتے	چھ پتے
ٹماٹر	چار سے پانچ عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ٹماٹر کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گتھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	چار کھانے کے چمچ
کلونجی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پیاز، ٹماٹر اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر کے رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں، اس میں کڑی پتے، سونف اور کلونجی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر انہیں تیل سے نکال کر موٹا موٹا کوٹ لیں
- ڈالڈا کنولا آئل والے پین میں ادرک لہسن، اور پیاز ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ پیاز سنہری ہو جائے
- پھر اس میں ٹماٹر، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں، جب ٹماٹر گلنے پر آ جائے تو اس میں چکن ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر پکنے رکھ دیں
- درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب چکن اپنے ہی پانی میں گلنے پر آ جائے تو اس میں کٹا ہوا مصالحہ، بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور باریک چوپ کیا ہوا ہرا مصالحہ ڈال دیں اور ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- تیل علیحدہ ہونے پر کالی مرچ اور کالا نمک ڈال کر چولہے سے اتار لیں۔

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

آلو بڑیاں

اجزاء:

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
ہری مونگ کی دال	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی
آلو	دو عدد	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے چھ کے لئے

ترکیب:

- ویسے تو بازار سے بنی بنائی بڑیاں آسانی سے دستیاب ہوتی ہیں اور اگر چاہیں تو گھر پر بھی بنائی جا سکتی ہیں
- دال کو دھو کر تین سے چار گھنٹوں کے لئے بھگو دیں، تھوڑی تھوڑی دال کو دونوں ہاتھوں میں لے کر اچھی طرح ملیں تو اس کا چھلکے نکل جائیں گے
- ساری دال کے چھلکے نکال کر اسے باریک پیس لیں، ایک چوکور سوتی کپڑا لے کر اس کے درمیان میں کاج بنا لیں۔ پسی ہوئی دال کو اس میں ڈال کر اسے پوٹلی کی طرح پکڑ لیں اور اسے ٹرے میں دبا دبا کر چھوٹی چھوٹی بڑیاں نکالیں۔ اسے دھوپ میں رکھ کر اچھی طرح خشک کر لیں
- آلوؤں کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، پیاز کو بھی پیس کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر ایک سے دو منٹ گرم کریں، اس میں لہسن، لال مرچ، دھنیا اور ہلدی ڈالیں اور ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے خوشبو آنے تک بھونیں
- پیاز ڈال کر تیل علیحدہ ہونے تک فرائی کریں پھر آلو ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر آلو گلا لیں
- بڑیاں ڈال کر پین کو کپڑے سے پکڑ کر ہلا لیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر ہری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر چھڑک دیں اور گرم گرم چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

پزا ٹرائی اینگل ود دیسی چٹنی

اجزاء:

میدہ	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
چینی	دو کھانے کے چمچ
خشک خمیر	ڈیڑھ چائے کا چمچ
نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
انڈا	ایک عدد
ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ٹاپنگ بنانے کے اجزاء:

چکن بونلیس کے چھوٹے ٹکڑے	200 گرام
نمک	حسب ذائقہ
لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
پیاز (باریک چوپ کی ہوئی)	ایک درمیانی
کالی مرچ کدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
سویا ساس	ایک کھانے کا چمچ
مشروم (باریک کٹے ہوئے)	تین سے چار عدد
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	چار سے چھ عدد
چیڈر چیز (کش کیا ہوا)	آدھی پیالی
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ   بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ   تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- میدے کو چھان کر اس میں چینی، نمک، انڈا، خمیر، دودھ اور تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈالیں، دس سے پندرہ منٹ تک اچھی طرح گوندھیں۔ ڈھک کر گرم جگہ پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے رکھ دیں، پھولنے پر دوبارہ گوندھیں اور مزید بیس منٹ کے لئے ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ اب یہ پزا بنانے کے لئے تیار ہے۔

ٹاپنگ بنانے کے لئے:

- گندھے ہوئے آٹے سے گول روٹی بیل لیں اور اس کی تکونی سلائسز کاٹ لیں۔ اوون کو 180C پر پندرہ منٹ کے لئے گرم کرلیں
- سلائسز پر پہلے چکن کی اسٹفنگ ڈالیں اور اوپر سے چیز چھڑک دیں۔ اوون میں دس سے پندرہ منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن:

اوون سے نکال کر ان گرم گرم پزا ٹرائی اینگلز کو دیسی چٹنی کے ساتھ پیش کریں اور پزا کے ایک نئے ذائقے کا لطف اٹھائیں۔

دیسی چٹنی بنانے کے لئے:

آدھی گٹھی ہرا دھنیا لے کر اس میں دو سے تین ہری مرچیں، ایک کھانے کا چمچ پسا ہوا انار دانہ، ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ اور دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس ڈال کر پیس لیں اور اس میں نمک ملا لیں۔

گرین رائس

اجزاء:

چاول	دو پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
مٹر کے دانے	دو پیالی	پارمیسان چیز	آدھی پیالی
پالک	آدھا کلو	یخنی	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ	مارجرین یا مکھن	تین کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھیں، مٹر کے دانوں کو دھو کر ایک پیالی پانی میں نمک، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر ابالنے رکھیں
- جب مٹر گل جائیں اور اس کا پانی خشک ہونے پر آ جائے تو اسے لکڑی کے چمچ سے اچھی طرح کچل لیں
- پالک کو دھو کر اس کے ڈنٹھل کاٹ لیں اور اسے باریک چوپ کر لیں، پھر اسے پین میں ڈال کر اس میں نمک، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ مارجرین یا مکھن ڈال کر اس کے اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں اور اسے اچھی طرح لکڑی کے چمچ سے کچل لیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا اولیو آئل اور لہسن ڈال کر خوشبو آنے تک فرائی کریں پھر اس میں یخنی ڈال کر نمک اور چاول شامل کر دیں
- چاولوں کو درمیانی آنچ پر پکاتے ہوئے جب یخنی خشک ہونے لگے تو چاولوں کو چیک کر لیں، اگر نہ گلے ہو تو تھوڑا سا پانی شامل کیا جا سکتا ہے ورنہ چولہے سے اتار کر رکھ دیں
- اوون پروف ڈش میں چوپ کی ہوئی پالک کی تہہ لگا کر اوپر سے چاول ڈالیں اور اس پر مٹر کی تہہ لگائیں، اسی طرح سے تہہ در تہہ لگاتے جائیں
- ہر تہہ کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا چیز چھڑکتے جائیں، آخر میں اوپر چیز چھڑک کر اس پر مارجرین یا مکھن ڈالیں اور گرم کئے ہوئے اوون میں گرل جلا کر تین سے چار منٹ کے لئے رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اسی طرح سے اوون سے نکال کر گرم گرم پیش کریں یا چاہیں تو ملا کر پیش کریں۔ سبزی نہ کھانے والے بھی ان چاولوں کو شوق سے کھائیں گے۔

کوکونٹ پرانز ود مینگو ساس

اجزاء:

جھینگے	دس سے بارہ عدد	کٹی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پکا ہوا لہسن	تین سے جوئے	کارن فلار	حسب ضرورت
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	انڈے کی سفیدیاں	تین عدد
پسا ہوا ناریل	آدھی پیالی	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
پیاز	دو عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
آم کا جوس	دو پیالی		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- جھینگوں کا چھلکا اس طرح نکالیں کہ ان کی دُم علیحدہ نہ ہو، صاف دھو کر اندر کی جانب ہلکے ہلکے دو سے تین کٹ لگا لیں تاکہ فرائی ہوتے ہوئے جھینگا سیدھا رہے
- پھر ان پر نمک اور پکا ہوا لہسن لگا کر رکھ دیں
- ساس بنانے کے لئے چھوٹے ساس پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں ادرک اور بہت باریک پسی ہوئی پیاز ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کرنے کے بعد جب ان کی رنگت ہلکی سی تبدیل ہونے لگے تو اس میں آم کا جوس اور لال مرچ ڈال کر ابال آنے دیں
- آٹھ سے دس منٹ پکاتے ہوئے جب گاڑھا ہونے پر آ جائے تو چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر اس میں نمک اور لیموں کا رس شامل کر دیں
- پسے ہوئے ناریل کو گرائنڈر میں ڈال کر باریک پیس لیں پھر اس میں ڈبل روٹی کا چورا ڈال کر ایک مرتبہ اور پیس لیں
- انڈے کی سفیدیوں کو پھینٹ کر رکھ لیں، کارن فلار اور ناریل کے چورے کو علیحدہ علیحدہ پھیلے ہوئے پیالوں میں رکھ لیں
- فرائنگ پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کریں۔ جھینگوں کو شاشلک اسٹک (دس منٹ بھگو کر رکھی ہوئی) میں پرو لیں
- ہر جھینگے کو پہلے کارن فلار میں رول کریں، پھر انڈے کی سفیدیوں میں ڈبو کر آخر میں ناریل کے چورے میں لتھیڑیں اور فرائنگ پین میں پھیلا کر رکھیں
- جھینگوں کے اوپر ڈالڈا کنولا آئل چھڑک دیں اور ان کو دو سے ڈھائی منٹ ایک طرف سے فرائی کر کے احتیاط سے پلٹ دیں
- دوسری طرف سے بھی سنہرے ہو جائے تو نکال لیں، سارے جھینگے اسی طرح سے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان تلے ہوئے خستہ جھینگوں کو تیار کئے ہوئے آم کے ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

ہرارا گوشت

اجزاء:

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	لال مرچ پسی ہوئی	ڈیڑھ چائے کا چمچ
چکن کا قیمہ	200 گرام	گرم مصالحہ پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی
ہلدی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہرا فرائی کریں
- اس میں ادرک لہسن اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس میں دہی، ہلدی، لال مرچ اور نمک ڈال کر ملائیں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں، جب گوشت گل جائے اور پانی خشک ہوجائے تو اس میں چکن کا قیمہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں
- ہلکی آنچ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا اور ہری مرچیں چھڑک دیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

ہری پیاز اور آلو کی ترکاری

اجزاء:

ہری پیاز	آدھا کلو
آلو	تین عدد درمیانے
نمک	حسب ذائقہ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
ثابت لال مرچ	چار سے چھ عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- آلوؤں کو دس سے بارہ منٹ کے لئے ابال لیں اور اچھی طرح ٹھنڈے ہونے پر چھیل کر چھوٹے ٹکڑے کاٹ لیں
- پیاز کو صاف دھو کر اوپر کے سفید ڈنٹھل اور ہری پتیاں باریک کاٹ کر علیحدہ علیحدہ رکھیں، لہسن کے جووں کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں
- اس میں لال مرچ، لہسن اور پیاز کا سفید والا حصہ ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں زیرہ، ہلدی اور آلو ڈال کر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، پیاز کی پتیاں ڈال کر ہلکی آنچ پر چار سے چھ منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم چپاتی کے ساتھ دوپہر کے کھانے پر پیش کریں۔

اسپائسی فش کری

اجزاء:

مچھلی	ایک کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے
لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ثابت کالی مرچیں	دس سے بارہ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- مچھلی کے بغیر کانٹے کے قتلے لے کر انہیں صاف دھو لیں اور خشک کرنے کے لئے رکھ دیں
- دھنیا، زیرہ اور لال مرچوں کو توے پر بھون لیں اور کالی مرچوں کے ساتھ گرائینڈر میں گدرا پیس لیں
- پیاز اور لہسن کو بلینڈر میں ڈال کر سرکہ ڈالتے ہوئے باریک پیس لیں
- کھلے منہ کے پھیلے ہوئے پین میں ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کے مکسچر کو سنہرا ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، ہلدی، موٹے کٹے ہوئے ٹماٹر اور گرائینڈ کیا ہوا خشک مصالحہ ڈالیں، اسے اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں
- مچھلی کے قتلے ڈال کر بھونیں اور ایک پیالی پانی ڈال دیں، درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- آخر میں باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ڈھک دیں اور تین سے چار منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار گرم گرم مچھلی کو حسب پسند چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

عربی پراٹھے

اجزاء:

قیمہ (بھنا ہوا)	دو پیالی	انڈے	چار عدد
میدہ	تین پیالی	دودھ	آدھی پیالی
سوجی	آدھی پیالی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد
چینی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- قیمہ میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، ایک چمچ لال مرچ، آدھا چمچ ہلدی اور حسب ذائقہ نمک ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ قیمہ کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- میدہ اور سوجی کو چھان کر نمک، چینی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر انگلیوں کی مدد سے ہلکے ہلکے اس طرح ملائیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی سی شکل میں آجائے۔ ساتھ ساتھ نیم گرم دودھ بھی شامل کرتے جائیں
- مزید ضرورت محسوس کریں تو تھوڑا تھوڑا کر کے نیم گرم پانی ڈالتے ہوئے اس کو اچھی طرح گوندھ لیں۔ پلاسٹک میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- قیمہ کو اچھی طرح ٹھنڈا کر کے اس میں ہرا مصالحہ ملا لیں، گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ گوندھ کر بڑے سائز کے پیڑے بنا لیں
- پیڑے کی بڑی سی چپاتی بیل لیں اور ایک چھوٹے سائز کی پتلی سی چپاتی بیل کر درمیان میں رکھ دیں، اس پر قیمہ پھیلا کر ڈالیں اور اوپر ایک انڈا ڈالیں، چاروں طرف سے لپیٹ کر چوکور بنا کر بند کر دیں
- بڑے سائز کے فرائنگ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں، پراٹھے کو احتیاط سے اٹھا کر ڈالیں اور دونوں طرف سے گولڈن فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

اس زبردست پراٹھے کا چھٹی کے دن برنچ کے وقت مزہ اٹھائیں۔

حیدرآبادی مرچوں کا سالن

اجزاء:

ہری مرچیں (درمیانے سائز کی)	آدھا کلو	تل	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ
ہلدی	ایک چائے کا چمچ	خشک ناریل	دو انچ کا ٹکڑا
کلونجی	ایک چائے کا چمچ	ثابت لال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
کڑی پتہ	چند پتے	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
املی کا رس	ایک پیالی	میتھی دانہ	چند دانے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	تین سے چار عدد	کڑی پتہ	چند پتے
خشخاش	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک پیالی

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

ترکیب:

- خشخاش، تل، ثابت دھنیا، سفید زیرہ اور ناریل کو بھون کر باریک پیس لیں۔ پیاز کو باریک پیس کر رکھ لیں
- بڑے سائز کے پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ گرم کریں، پھر اس میں مرچیں اور ایک چٹکی نمک ڈال کر تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں
- اسی پین میں ایک چائے کا چمچ سفید زیرہ، میتھی دانہ، کڑی پتے اور ثابت لال مرچ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر پیاز ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- اس پیاز میں ادرک لہسن، تل، خشخاش، دھنیا، زیرہ اور ناریل ڈال کر ہلکا سا بھونیں۔ پھر فرائی کی ہوئی ہری مرچیں ڈال دیں
- اس میں املی کا رس ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر دم پر رکھیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

سادہ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

چقندر گوشت

اجزاء:

گوشت	آدھا کلو	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
چقندر	ایک کلو	ٹماٹر	تین عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	حسب پسند
پیاز	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھ لیں اور چقندر کو چھیل کر کش کر لیں۔ پیاز کو باریک کاٹ لیں، ٹماٹر، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر ہلکا سا پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- مصالحے کی خوشبو آنے پر گوشت ڈال کر تین سے چار منٹ بھونیں اور ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں۔ درمیانی آنچ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- پھر اس میں کٹے ہوئے ٹماٹر ڈال دیں، جب ٹماٹر گل جائے تو شلجم ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- ہری مرچیں اور ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے، تو چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم ڈش میں نکال کر تازہ بنی ہوئی چپاتی یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

فروٹ کیک

اجزاء:

میدہ	ایک پیالی	لیموں کے چھلکے	ایک کھانے کا چمچ
انڈے	چار عدد	شوگر سیرپ	دو کھانے کے چمچ
براؤن شوگر	ڈیڑھ پیالی	دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
بادام	ایک پیالی	مکس فروٹ	ایک پیالی
کشمش	ایک پیالی	فریش کریم	آدھی پیالی
کینو کے چھلکے	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
بیکنگ کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- میدہ اور دار چینی کو ملا کر چھان لیں۔ کینو اور لیموں کے چھلکوں کا اندر کا سفید چھلکا اچھی طرح صاف کر کے باریک کاٹ لیں۔ پھر ابلتے ہوئے پانی میں دو سے تین منٹ ابال کر چھان لیں اور شیرے میں ڈال کر رکھ دیں
- باداموں کو ابال کر چھیل لیں اور خشک ہونے پر موٹا موٹا کوٹ لیں۔ کشمش کو صاف کر کے دھو لیں
- انڈوں کو ہلکا سا پھینٹ لیں، چینی اور ڈالڈا VTF بناسپتی کو الیکٹرک بیٹر سے اتنا پھینٹیں کو کریم کی شکل کا ہو جائے
- پھر اس مکسچر میں ایک ایک چمچ کر کے انڈے ڈال کر پھینٹتیں جائیں۔ یکجان ہونے پر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ملائیں اور لکڑی کے چمچ سے مکس کر لیں
- آخر میں کشمش، بادام اور شیرے میں ڈال کر رکھے ہوئے لیموں اور کینوں کے چھلکے ڈال کر ملا لیں
- کیک ٹن میں بٹر پیپر لگا کر اسے ہلکا سا چکنا کر لیں اور اوون کو 150°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں
- پینتیس سے چالیس منٹ بیک کرنے کے بعد ٹوتھ پک کو درمیان میں ڈال کر چیک کر لیں اور صاف ٹوتھ پک نکلنے پر کیک کو اوون سے نکال لیں
- روم ٹمپریچر پر کیک مکمل ٹھنڈا ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ویسے تو اس کیک کو ایئر ٹائٹ ڈبے میں رکھ کر تین سے چار دن تک استعمال کیا جا سکتا ہے اور خوبصورتی سے پیش کرنے کے لئے درمیان سے تھوڑا سا کیک کھرچ کر نکال لیں اور باریک کٹے ہوئے پھلوں کو کریم کے ساتھ مکس کر کے ڈال دیں۔

جیم پف کوکیز

اجزاء:

میدہ	چار پیالی
نمک	حسب ذائقہ
بادام	حسب ضرورت
جام	حسب ضرورت
ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈھائی پیالی

تیاری کا وقت:	ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
تعداد:	پندرہ سے بیس عدد

ترکیب:

- ڈالڈا VTF بناسپتی کو پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں نمک ڈال کر سادے پانی سے گوندھ لیں۔ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گندھے ہوئے میدے کو لمبائی میں بیل لیں، ڈالڈا VTF بناسپتی پھیلا کر تین چوتھائی حصے تک ڈالیں اور تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں
- فریزر سے نکال کر ہلکا سا خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ بیلیں اور اسی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری تیار ہے
- اس پر خشک میدہ چھڑکتے ہوئے اس کی پتلی سی چپاتی بیل لیں اور اس کے حسب پسند شیپ کے ٹکڑے کاٹ لیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں تاکہ خستہ بیک ہو
- اوون کو بیس منٹ پہلے 250°C پر گرم کر لیں چکنی کی ہوئی بیکنگ ٹرے میں ان کوکیز کو رکھ کر اوون میں پندرہ سے بیس منٹ کے لئے یا اچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں
- اوون سے نکال کر اوپر سے ہلکا سا جام لگا کر چھلا ہوا بادام لگا دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر پیش کریں۔

دھواں دار کلیجی

اجزاء:

کلیجی	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ باریک کٹا ہوا	آدھی گٹھی
دہی	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- کلیجی کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں۔ دہی میں ادرک لہسن، نمک لال مرچ، دھنیا اور کالی مرچ ملا لیں
- کلیجی کو دہی کے مکسچر سے میرینیٹ کر لیں۔ کوئلے کا چھوٹا سا ٹکڑا لے کر چولہے پر دہکا لیں اور کلیجی کے درمیان میں رکھ کر اس پر دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال دیں۔ اسے ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- علیحدہ پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں
- کلیجی میں سے کوئلہ نکال کر اسے پیاز والے پین میں ڈال دیں، اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- پانی خشک ہو جائے تو پودینہ چھڑک دیں، ڈھک کر ہلکی آنچ اتنی دیر دم پر رکھیں کہ گھی علیحدہ ہو جائے

پریزنٹیشن:

ڈش میں نکال کر پیاز کے لچھوں سے سجائیں اور گرم گرم چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

شہلا نواز کا تعارف

آپ ایک مدت سے ڈالڈا کا دسترخوان کی قاری ہیں ہماری ریسیپیز کے تجربے بھی کرتی ہیں اور اس مرتبہ ان کی اپنی آزمودہ ترکیب شامل اشاعت ہے۔ پڑھئے اور بتایئے کہ کیسی رہی؟

خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/Rs.1650 میں حاصل کیجئے اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1
2
3
اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکرپشن فارم

Name	______________________	نام
Address	______________________	پتہ
	______________________	
Phone No	__________ فون نمبر Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3	تحفہ
Email	______________________	ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک/ بینک ڈرافٹ .Revelation Inc کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 210، 2nd فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6

0800 - 32532

کھائیں ایسی غذائیں

جو آپ کی عمر بڑھائیں

اقوام متحدہ کی ایک رپورٹ کے مطابق صرف جاپان واحد ایسا ملک ہے جس میں طویل عمر کے حامل لوگ بستے ہیں۔ ان کی اوسط عمریں سو سال سے تجاوز کر جاتی ہیں۔ یہ جاپانی افراد اوکی ناوا، نامی جزیرے کی ایک بستی میں رہتے ہیں۔ یہ خاصے ذہین لوگ ہیں۔ ان کی طرز زندگی اور روایتی غذا میں راز اتنا سا ہے کہ یہ حرارے (کیلوریز) بے انتہا کم اور چکنائی کے علاوہ مٹھاس کم استعمال کرتے ہیں یہ اینٹی آکسیڈینٹس سے بھرپور ہوتی ہیں اس کے علاوہ اس میں درج ذیل اجزاء بھی شامل ہوتے ہیں۔

تازہ پھل اور سبزیاں

کیروٹینوائڈز، فلیورنائڈز، لائیکوپین اور وٹامن E ایسے جزو ہیں جو ہمیں ہری سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں ملتے ہیں۔ جاپان میں ایک خاص کھیرا دستیاب ہوتا ہے جسے ''گویا'' کہتے ہیں۔ جاپانیوں کو خال خال ہی ذیابیطس ہوتی ہے کیونکہ اکثریت یہ کھیرا کھاتی ہے جس سے گلوکوز کی سطح کم ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی غذا میں گاجر، پیاز، پتوں والی سبزیاں شامل کرتے ہیں تو بڑھتی ہوئی عمر میں کئی عارضے قریب نہیں آنے پاتے مثلاً ذیابیطس اور نظام ہاضمہ اور غذائی انجذاب کے مسئلے کبھی درپیش نہیں ہوتے۔ مشکل یہ ہے کہ غذا میں ہمارا انتخاب درست نہیں ہوتا۔ جن ملکوں میں ناشتے میں اور رات کے کھانے کے بعد پپیتا کھایا جاتا ہے وہاں قبض جیسی ام الامراض جنم نہیں لیتیں اور لوگ موٹاپے سے دور رہتے ہیں۔

سمندری پودے یا کائی

انہیں Seaweed بھی کہا جاتا ہے۔ جاپانی کھانوں میں ہمیں سمندری پودوں اور کائی سے بنی غذائیں بھی دستیاب ہوتی ہیں۔ اوکی ناوا جزیرے کے باشندے ان غذاؤں کو پابندی کے ساتھ خوراک میں شامل کرتے ہیں۔ ماہرین امراض قلب ان پودوں اور کائی کو دل کے کئی امراض میں تریاق گردانتے ہیں۔

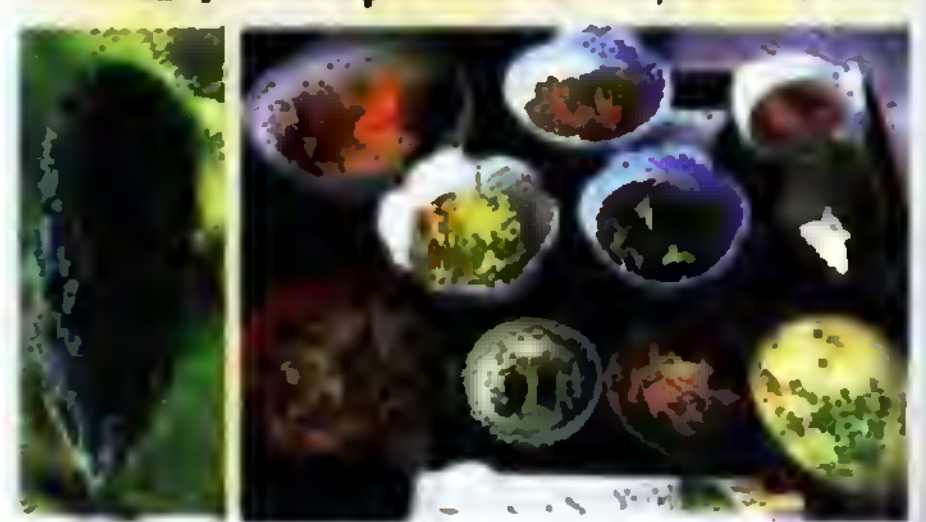
مچھلیاں اور دیگر غذائیں

بین الاقوامی منڈیوں میں سالمن اور ٹیونا مچھلی زیادہ دستیاب ہوتی ہے۔ اوکی ناوا جزیرے کے باشندوں کے طرز زندگی میں سرخ گوشت کہیں شامل نہیں۔ یہ صرف مچھلی کھاتے ہیں کیونکہ ان سے انہیں اومیگا 3 فیٹی ایسڈز قدرتی چکنائی اور پروٹین کی اچھی خاصی مقدار دستیاب ہو جاتی ہے۔ دنیا کے ہر ساحل پر علیحدہ قسم کی مچھلی موجود ہے۔ بعض جگہوں کی مچھلیوں میں امینو ترشہ یعنی Amino Acid کی مقدار زیادہ ہوتی ہے وہ بھی کھانا انسان کے لئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

بھوسی والا اناج اور براؤن رائس

ان کالموں میں ہم متعدد مرتبہ صحت بخش فائبر کے طور پر ان دونوں غذاؤں کے انتخاب کا مشورہ دے چکے ہیں۔ انہیں کھانے سے ہم معدے کے سرطان سے بچ سکتے ہیں۔

ٹوفو اور سوئے پر مشتمل غذائیں

ٹوفو پروٹین کے حصول کا اچھا ذریعہ ہے۔ اس میں فائبر اور اینٹی آکسیڈینٹ بھی موجود ہے جو مخالف کینسر اور دل کی بیماریوں کے لئے اچھی ہوتی ہیں۔

شیف سمیہ جمیل سے ملاقات

''لائیو شو کرنے کا ایڈونچر ہی کچھ اور ہے''

شاہین ملک

سمیہ جمیل ورسٹائل شیف ہیں۔ آپ انہیں مختلف چینلز پر کوکنگ سکھاتے ہوئے دیکھتے رہے ہیں۔ ذائقہ تو ان کے ہاتھ میں ہے کیونکہ ان کے بنے ہوئے کھانے چکھنے والوں نے ان کی تعریف ضرور کی ہے۔ ملاقات کرنے پر معلوم ہوا کہ آپ Culinary Institute بھی چلا رہی ہیں اور ہیزل فوڈ اینڈ بیکرز کے نام سے انٹرنیشنل لیول کے ڈیزائنرز کیکس بنانا سکھا رہی ہیں لیکن ٹھہریے بات سے بات نکلنے کی روئداد خود ان کی زبانی سنتے ہیں۔

''میں سب سے کم عمر شیف ہوں اور میں نے سندھ بھر سے 30 سالہ ریکارڈ بریک کیا ہے''۔

''آپ اپنا تعارف کرائیں تو پتا بھی چلے؟''

''مجھے آپ نے حالیہ مدت میں مختلف چینلوں پر کوکنگ شوز کرتے دیکھا ہوگا اور اندازہ کر لیا ہوگا کہ میں نو وارد ہوں۔ نہیں ایسا نہیں ہے۔ میں نے بیرون ممالک جن میں ملائیشیا سرفہرست ہے مختلف کوکنگ کورسز کیے۔ ان کا نصاب سرسری سا نہیں ہوتا وہ ڈش میں استعمال کیے جانے والے ہر جزو ہر مصالحے کو اس کی مکمل غذائیت اور ضرورت کا تعین کر کے سکھاتے ہیں۔ میں نے وہاں پیسٹری شیف کے طور پر بھی کام کیا۔ پھر وطن لوٹ کر PITHM سے کورس کیا اب مختلف فوڈ کمپنیوں میں بطور مشیر ماہرانہ مشورے دیتی ہوں۔ اپنے قائم کردہ انسٹی ٹیوٹ میں بین الاقوامی معیار کے کھانے بنانے، پیش کرنے، سجانے اور تازہ ترین اجزاء کے استعمال کے طریقے بتاتی ہوں''۔

''آپ کا یہ انسٹی ٹیوٹ کراچی میں کہاں واقع ہے اور یہاں کس عمر کے لوگ داخلہ لے سکتے ہیں؟''

''کراچی کے ڈسٹرکٹ سینٹرل یعنی نارتھ ناظم آباد میں یہ انسٹی ٹیوٹ میٹرک کی بچیوں سے لے کر دادا، دادی کی عمر کے افراد تک ہر کسی کے لئے قائم کیا گیا ہے۔ یہاں گرمیوں کی چھٹیوں میں طالبات سے لے کر ان کے دیگر عزیز واقارب سب ہی آتے ہیں۔ یہ طالب علم صرف مقامی کھانے نہیں سیکھتے بلکہ مختلف خطوں کے کھانے سیکھتے ہیں اور اپنی Skill بڑھاتے ہیں تاکہ اگر باہر جا کر اس خاص شعبے میں ملازمت کرنی ہو تو بنیادی معلومات اور ہنر ہاتھ میں ہو۔ بیکنگ سے مجھے ذاتی طور پر بے پناہ لگاؤ ہے اس لئے اس مخصوص ہنر میں نئے آنے والوں کی خامیاں دور کرنا اچھا لگتا ہے دراصل میں مددگار قسم کی شیف ہوں۔ میں نے جو خلوص سے سیکھا اسی نیت سے وفاداری سے دوسروں کو اپنا آرٹ منتقل کر رہی ہوں کیونکہ ہر علم ہمارے اور مخلوق خدا کے لئے نعمت ہوتی ہے۔ یہاں میں نے پہلی بار کسٹمز کیک پر کریم کی مدد سے اشیاء

بنائی اور وہ دوسرے طالب علموں کو بھی سکھائیں"۔

"فوڈ چینل ہونے چاہئیں یا نہیں؟"

"بالکل ہونے چاہئیں اور ذرا مختلف خیال لے کر کام کریں تو ان سے بڑھ کر ہمارا کوئی استاد نہیں ہو سکتا۔ میں نے بھی یہیں آ کر اپنی صلاحیتوں کو نکھارا اور لوگوں سے رابطہ ہونے پر بہت کچھ اور نیا کام سیکھا۔ چونکہ بین الاقوامی تنظیموں کے ساتھ مل کر کام کرتی رہی ہوں اس لئے بہت جلد کام میں نکھار آیا۔ اسی طرح گھر میں رہنے والی خواتین ان چینلز کی مدد سے اپنی روایتی کوکنگ میں نیا پن اور سدھار لا سکتی ہیں۔ کچھ نئی تراکیب سیکھ سکتی ہیں اور سیلیبریٹی شیفز کے تجربوں سے مستفید ہو سکتی ہیں کیونکہ میں سمجھتی ہوں کہ میں تو آپ کی سفیر ہوں۔ یہ چینل تو ہم سب کے ٹیچر ہوتے ہیں اور آپ پرنٹ میڈیا کے لوگ بھی سوچ بہتر کرتے ہیں۔ کھانوں اور غذائیت کی ضمن میں بہت زیادہ مغالطے پائے جاتے ہیں۔ بہت سی غلط فہمیوں کی وجہ سے ہم اچھی غذاؤں کا استعمال نہیں جانتے۔ اپنے کوکنگ شوز میں ہماری کوشش ہوتی ہے کہ ناظرین کا طرز فکر تبدیل ہو۔ لوگ ہم سے دوستی کریں۔ کالرز طرح طرح کے سوالات ضرور کرتے ہیں مگر محبت بھی بہت کرتے ہیں۔ مجھے جب موقع ملتا ہے میں اپنے کھانوں کے حوالے سے ان مفروضوں پر بات کرتی ہوں۔ ہر چیز کا ratio بہتر کرنا بتاتی ہوں اور جو کچھ مجھے آتا ہے وہ خلوص سے دوسروں تک پہنچاتی ہوں۔ علم دینے میں بخل سے کام نہیں لیتی"۔

"لائیو شو کرنا کیسا تجربہ رہا؟"

"پہلے ریکارڈڈ پروگرام ہی کرتی تھی۔ رفتہ رفتہ اعتماد بحال ہوا تو اب لائیو شو کر رہی ہوں جو کسی طرح بھی ایڈونچر سے کم نہیں اس لئے یہ چینل تو بہتر سے بہتر کھانا پکانے کی ترغیب دیتے ہیں"۔

"جو بچے گھر کا کھانا پسند نہیں کرتے ان کے لئے کوئی ہدایت؟"

"میں جب بچوں کی تراکیب بتا رہی ہوتی ہوں تو بڑوں کو بھی مشورہ دیتی ہوں کہ گھر کے پکائے ہوئے کھانوں کی شکل بہتر کر لیں کیونکہ پہلا کھانا نگاہ کا تاثر دیتا ہے۔ دوسری بار تحریک اس کی خوشبو اور رنگوں سے ملتی ہے یعنی سونگھنے کی حس آپ کو کھانا پلیٹ میں نکالنے کی انسپریشن دیتی ہے اور تیسری چیز ڈش کا ذائقہ یا پکوان کا ذائقہ ہوتا ہے۔ بچوں کو عادت ڈال دی جائے کہ گھر کے اندر کیبنٹ یا کچن میں جو کچھ رکھا ہے وہی کھانا ہے تو آہستہ آہستہ وہ بازار کے مہنگے کھانے کھانا ترک کر سکتے ہیں۔ میں نے اپنے انسٹی ٹیوٹ میں بھی طلباء کو یہی بتایا کہ دن کے کچھ حصوں میں چند خوراکیں ایسی ہیں جن کے کیمیائی اور طبی اثرات پہلے سے دوگنا ہو سکتے ہیں یعنی وٹامن C صبح کے وقت اپنا اثر فوری طور پر دکھائے گا یوں مضمحل، زرد یا پھیکی ٹون رکھنے والے بچے کسی صحیح وقت میں کیسی غذا لے کر خود کو توانا رکھ سکتے ہیں۔ بڑی عمر کے افراد کو مشورہ دیتی ہوں کہ آپ ایک دم ہی پورا کھانا نہ کھایا کریں بلکہ پورشنز میں اپنی غذا لیا کریں یہ اور ایسی ہزاروں باتیں ہیں جو مغالطوں کو دور کر سکتی ہیں"۔

"آپ کا تعلق کہاں سے ہے اور کیسے کھانے آپ کو بہت بھاتے ہیں؟"

"میرا اپنا تعلق تو الہ آباد سے ہے جبکہ میرے بزرگ ترکی پٹھان ہیں۔ عرصہ دراز پہلے یہ ترکی سے ہندوستان جا بسے تھے اور مجھے ذاتی طور پر پشاور کے کھانے بہت پسند ہیں۔ ان کی وجہ انکے سوندھے ذائقے ہیں۔ نمک، سیاہ مرچ اور تازہ خوراک کی وجہ سے ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے جبکہ ملک کے دیگر حصوں میں خاصے تیکھے اور روغنی کھانے کھائے جاتے ہیں"۔

"آپ کے پسندیدہ شیف؟"

"کرسٹین، منور لطیف، میری امی، شیف امجد اور سلیم صاحب"۔

"کھانے میں آپ کا انتخاب؟"

"مٹر پلاؤ، دال چاول، یخنی والا پلاؤ، حلیم، مختلف روسٹ اور میٹھے میں چاکلیٹ کیک"۔

"گھر کے کچن سے دوستی رہی یا سیلیبریٹی شیف سے کہ اب فرصت نہیں ملتی؟"

"نہیں گھر کے لئے فرصت ہی فرصت ہے اور کچن سے بہت دوستی ہے۔ اکثر گھر ہی میں اپنے ہاتھ سے کھانا بناتی ہوں"۔

"آپ نے پاکستانی ہوٹل میں بھی انٹرن شپ کی، کیسا پایا ہوٹل انڈسٹری کو؟"

"بڑا دلچسپ پایا... مگر شروع شروع میں سو سے اوپر افراد پر مشتمل عملے میں، میں ایک واحد لڑکی ہوتی تھی۔ مجھے آسانی سے انٹرن شپ نہیں ملی۔ میں نے مالکان سے جا کر درخواست کی مگر وہ مجھے اجازت نہیں دے رہے تھے کیونکہ بڑی معذرت کے ساتھ کہنا چاہوں گی کہ ہمارے یہاں لڑکا ہو یا لڑکی اگر وہ ڈاکٹر، انجینئر نہ بن سکے تو اسے آرمی یا کوکنگ انڈسٹری میں جانے دیا جاتا ہے۔ یہ لوگ جو اس صنعت سے وابستہ ہیں بہت زیادہ تعلیم یافتہ نہیں ہوتے اس بل پر انتظامیہ کوئی رسک نہیں لے سکتی۔ جیسے ہی مجھے انٹرن شپ ملی میں نے محتاط انداز میں جا کے کام کیا اور سیکھا تا کہ اچھی ساکھ بحال کروں اللہ کا شکر ہے کہ مجھے ناکامی نہیں ہوئی۔ پھر وہی انتظامیہ یہ رائے دے رہی تھی کہ ماحول کی بہتری اور دوستانہ فضا جو ہم چاہتے ہوئے بھی برسوں تک نہ کر پائے وہ آپ نے چند ماہ میں کر دکھایا۔ عورت اسی طرح اپنی عزت کروا سکتی ہے"۔

"کیسے مثال بنا کر آپ اس صنعت سے وابستہ ہوئیں؟"

"میری خالہ شیف رمشا اس وقت 5 اسٹار ہوٹل کے ساتھ وابستہ ہیں اور میرے دل میں اس انڈسٹری کی بڑی قدر و منزلت ہے"۔

کچھ چھوٹی چھوٹی باتیں کرتے چلیں...

"ہر روز دسترخوان پر کیا چیز ہونی ضروری ہے؟"

"پانی اور روٹی... پانی مگر کھانے سے پہلے پی لیا جائے بعد میں انتہائی مضر صحت ہوتا ہے اگر آپ نے گوشت کھایا ہے تو کینسر کا سبب بنے گا"۔

"ہمیشہ دیسی مرغی کہ یہی ہائی پروٹین ہے۔ ذائقے میں بے شک فارمی کا مقابلہ نہیں مگر ہمارا اصل ہدف صحت ہے اور اس پر ترجیحاً توجہ دینی چاہئے"۔

"کوکنگ شوز دیکھیں گی یا ڈرامہ سیریل؟"

"مجھے ٹی وی دیکھنے کا شوق ہی نہیں۔ جب بھی موقع ہو تو سینئر شیفز کے شوز دیکھتی ہوں تا کہ اپنا معیار مزید بہتر کر لوں"۔

موسم بہار کو خوش آمدید

گرما کی کرلیں تیاریاں

اُم شایان

آج کل پاکستان کے کچھ حصوں یعنی شمالی اور بالائی علاقوں میں موسم بہار کی رنگینیاں دیکھی جاسکتی ہیں۔ مرغزاروں کے سبزے، گلوں کا تبسم اور پرندوں کی چہکاریں قدرت کی صناعی کو سراہتی ہیں۔ پھر جب بات ہو لائف اسٹائل اور شخصیت کی حسن نکھارنے کی تو نظر جا ٹھہرتی ہے ان کاسمیٹکس پر کہ جنہیں ہم خواتین اولین فرصت میں خریدتی ہیں۔ آپ کے لئے جاننا ضروری ہے کہ بدلتے ہوئے موسم میں کیا کاسمیٹکس آپ کی جلد کے لئے مناسب اور موزوں ہے۔

آپ کو نوید ہو کہ بین الاقوامی مصنوعات میں اب کاسمیٹکس ہی میں SPF کی مطلوبہ مقدار شامل کی جارہی ہے۔ اس سے پہلے آپ SPF علیحدہ سے خریدتی تھیں اور اسے لگانے کے بعد چند سیکنڈ رک کر فاؤنڈیشن وغیرہ لگاتی تھیں۔

1- نیوی ڈیوٹی فاؤنڈیشن کسی کمپنی کا نام نہیں Merle Norman نامی برانڈ نے SPF25 کے ساتھ ایسا Basl تیار کیا ہے جسے ایشیائی خواتین دن کے کسی بھی حصے میں گھر سے باہر جاتے ہوئے استعمال کر کے اپنی جلد کو محفوظ اور گیمرس بھی کرسکتی ہیں۔

2- موئسچرائزنگ کنڈیشنر

سورج کی تپش صرف جلد ہی پر مضر اثرات مرتب نہیں کرتی بلکہ کھلے بالوں پر بھی اثر انداز ہوتی ہے۔ چاہے آپ کاٹن یا شیفون کا دوپٹہ بھی اوڑھ لیں تب بھی شعاعوں کے اثرات سے بچ نہیں پاتیں۔ Davines نے ایسے ہی مضر اثرات سے بچاؤ کے لئے موئسچرائزنگ کنڈیشنر کا طاقتور فارمولا متعارف کرایا ہے۔ اسے درج شدہ ہدایات کے مطابق استعمال کر کے آپ بالوں کو قدرتی انداز سے سجا سنوار سکتی ہیں۔

3- بیوٹی بام

اگر آپ ہونٹوں کو لپ اسٹک کے نقصانات اور سیاہ پڑتی جلد سے چھٹکارا حاصل کرنا چاہتی ہیں اور آپ کی خواہش ہے کہ جب اور جس وقت کسی شوخ رنگ کی لپ اسٹک لگانا چاہیں تو ہونٹ نکھرے ہوئے محسوس ہوں اور اگر کوئی لائٹ شیڈ لگانا چاہیں تو ان کی بدنمائی اور سیاہی آپ کو بیمار یا مضمحل نہ ظاہر کرے تو SPF اور BB کریم کے امتزاج سے بنے Urban Decay Beauty Balm سے استفادہ کرسکتی ہیں۔

4- سن موئسچرائزر اور سن کریم

پاکستان میں گرمیوں کا سیزن طویل مدت پر مشتمل ہوتا ہے۔ آپ کو حیرت نہیں ہونی چاہئے کہ یورپین خواتین بھی گرمیوں کے موسم میں SPF30 استعمال کرتی ہیں جبکہ ایشیائی ملکوں میں سورج کی شدت آمیز شعاعوں سے محفوظ رہنا زیادہ توجہ طلب اور تکلیف دہ ہوتا ہے لیکن اس مسئلے کا حل Guerlain Terracotta Sun Moisturiser نے پیش کردیا ہے۔

5- کبھی کبھی گرمیوں کے موسم میں بھی ساحل کنارے پکنک کا پروگرام بن جاتا ہے۔ یہ ہمارا مشاہدہ ہے کہ ان کھلے مقامات پر نہ تو ہم چھتری استعمال کرتے ہیں اور دھوپ کے چشمے بھی خال خال ہی استعمال کرتے ہیں جس کے نتیجے میں پکنک سے واپسی پر جھلسی ہوئی جلد اور بے حد سنولائی ہوئی رنگت کے ساتھ لوٹتے ہیں اور پھر دو سے چار ہفتوں تک گھریلو چٹکلوں اور فیشل سے مدد لے کر اصلی رنگت پر واپس آتے ہیں۔ ایک کاسمیٹکس بنانے والی کمپنی Jane Iredale Self Tanner نے بطور خاص ساحل سمندر پر سورج کے الٹرا وائلٹ شعاعوں سے تحفظ کے لئے کریم بنائی ہے۔

6- جلد کے مسامات کی گہرائی تک صفائی ہوجائے تو اس میں تابناکی بھی آتی ہے اور جلد قدرتی طور پر صحت مند بھی نظر آتی ہے لیکن اس کے لئے آپ اور ہمیں آئرن آکسائڈ فارمولے پر منحصر کوئی عمدہ سا سن اسکرین درکار ہوتا ہے۔ یورپی خواتین اب ایسے موثر ترین کیمیائی اجزاء پر انحصار کر کے اپنی جلد کو دھوپ سے ہونے والی الرجی اور نقصانات سے بچاتی ہیں۔ آپ بھی Dermalogica کمپنی کا سن اسکرین اپنے ہمراہ رکھیں۔ دفتر جاتے، اسکول جاتے یا کسی کام سے جب بھی دن کے وقت گھر سے نکلیں دھوپ کے خلاف ان مصنوعات سے اپنے گرد محفوظ سا قلعہ بنا کر نکلیں اور یہ بھی ضروری نہیں کہ آپ درآمد شدہ مصنوعات ہی خریدیں۔ اپنی مقامی کمپنیاں اگر یہ تمام مصنوعات بناتی ہوں تو وہی استعمال کرلیں کیونکہ دنیا بھر میں اوزون کی تبدیلی سے ماحولیاتی اثرات جلد کے کینسر کی صورت میں ظاہر ہونے لگے ہیں۔ اپنی حفاظت کے لئے اگر کچھ اقدامات کرلیں گی تو پورے کنبے کے لئے پریشانی اور دکھ کا باعث نہیں بنیں گی۔

اجلی دھوپ کے نرم اجالے

انرجی مہیا کرتے رنگ

اُم حیا فاروقی

خوش لباس اور رنگوں کے انتخاب میں خواتین بہت حساس ہوتی ہیں۔ روزمرہ عام استعمال کے کپڑے خواہ کسی رنگ کے ہوں مگر تقریبات کے خاص مواقعوں پر انہی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں جو دھرتی پر راج کرتے ہوں۔ جی ہاں! یہ رنگ ہوا کرتے ہیں رواں سال کے تجویز کردہ رنگ جنہیں بین الاقوامی تحقیق کے بعد موزوں قرار دیا جاتا ہے۔

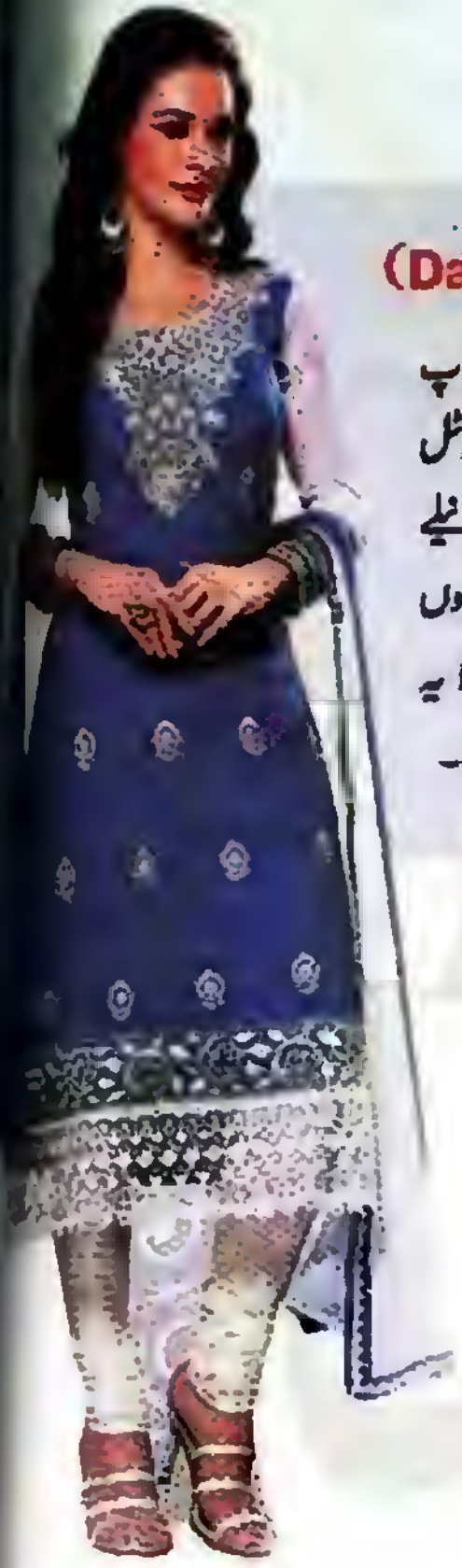
ارغوانی (Radiant Orchid)

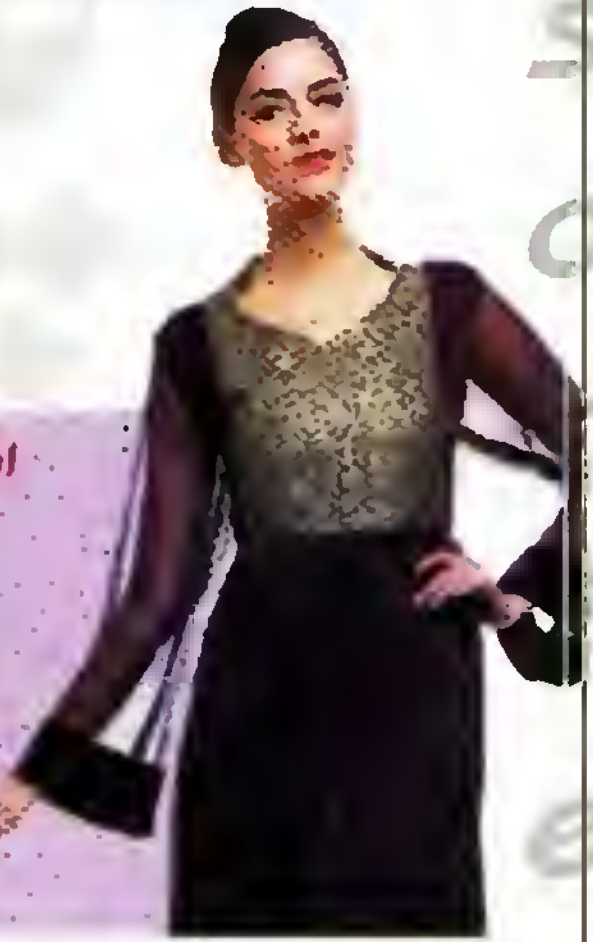
اس تحقیق کے مطابق سرفہرست Radiant Orchid ہے۔ یہ خاصا رومان پرور اور دل خوش کر دینے والا رنگ ہے۔ ماحول پر چھائی ہوئی اداسی کو منٹوں میں غائب کر دینے کی جادوئی صلاحیت رکھتا ہے۔

نیلا (Dazzling Blue)

اس کے ساتھ ساتھ آپ Dazzling Blue پہنیے جو کرسٹل انرجی دینے والا رنگ ہے۔ نیلے آسمانوں جیسا پرنور اور نگاہوں کو ٹھنڈک کا احساس دینے والا یہ رنگ انتہائی گرم جوش بھی ہوتا ہے۔

ٹیالا (Sand)

اس کے بعد ٹیالا یعنی دھرتی جیسا تاثر دیتا Sand ہے۔

پیلا (Freesia)

اس کے ساتھ ساتھ Freesia یعنی چمکتا اور تابناک سا پیلا رنگ رہے گا۔

گلابی (Cayenne)

اس کے بعد گلابی چائے یعنی کشمیری چائے جیسا رنگ Cayenne مقبول رہے گا۔

نارنجی (Celosia Orange)

اس کے بعد رنگ کے طور پر ہلکا نارنجی رنگ پسند کیا جائے گا۔ اسے انگریزی زبان میں Cebisa Orange کہتے ہیں۔

ہلکا نیلا (Placide Blue)
ہلکا جامنی (Violet Tulip)

اب مساویانہ تقسیم ہوئی اور ان رنگوں میں Violet Tulip اور Placid Blue یعنی ہلکا جامنی ان رہیں گے۔

زندگی کی حرارتوں، محبتوں سے لیس اور انرجی مہیا کرنے والے یہ تمام رنگ ہمیں رواں برس میں متاثر کر سکیں گے یوں آپ کے لئے انتخاب میں آسانی رہے گی۔ انہیں پہنیے، اوڑھیے، تحفے میں دیجیے اور امن و آشتی کی دعا کیجیے۔ اس دور میں جبکہ مسائل کا عفریت ہم سب کو اپنی لپیٹ میں لئے ہوئے ہے ممکن ہے ان ہی میں سے کوئی رنگ آپ کے مزاج میں ٹھہراؤ لے آئے اور کسی کی زبان سے بے ساختہ نکلے چشم بد دور!

ٹرینڈ گائیڈ

خوش رنگ ملبوسات

چوکور تراش کے دل آویز گلے BIB NECKLINES

BIB کو اردو ڈکشنری میں بچوں کو کھانا کھلاتے وقت پہنانے والا گلوبند لکھا کپڑے سے ہی تخلیق لی جاتی بلکہ اسے بہترین کپڑا اور دلکش کہا جاتا ہے۔ ڈیزائن کی تاریخ اٹھا کے دیکھئے تو 21 ویں صدی میں بھی مغلوں کے دور کی نشانیاں ہماری ثقافت میں دیکھی جا سکتی ہیں چاہے وہ فن مصوری کے شاہکار ہوں، عام لوگوں کی رہن سہن اور بود و باش ہو یا ہمارے مشرقی لباس ہر جگہ ان کی شان و شوکت اور رنگ طلسم موجود ہے۔

جب بات ہو شادی بیاہ کے جوڑوں کی تو ہماری نوجوان خواتین خام کپڑے کو کسی طرح جدت عطا کرنے پر توجہ دیتی ہیں۔ بنارسی، کمخواب، آرگنزا، بروکیڈ، کتان سلک، شیفون، جارجٹ اور ساٹن یہ تو ہوئے چند میٹریل جیسے خالی کینوس تو پھر کیوں نہ کینوس کو کوئی جاذب نظر پیرہن کا روپ بخشا جائے۔ زیر نظر تصاویر میں ملاحظہ کیجئے۔ جب نیک لائنز یعنی چوکور تراش کے دلآویز گلوں کے چند ڈیزائن جنہیں آپ چاہیں تو ایمبرائیڈری، کامدانی یا متضاد رنگوں کے خوشنما میٹریل کی مدد سے ایپلک اسٹائل میں تیار کر سکتی ہیں۔ آپ چاہیں تو کوٹ اسٹائل کی قمیض سلوا لیں اور چاہیں تو انگرکھا اسٹائل کی تراش خراش کر لیں۔ یہ تیار ملبوسات جانے شاہانہ جاہ و حشمت کا نمونہ اور حسین رنگوں کی بہار دکھائیے آپ پر اس قدر کھلے لگتے ہیں کہ دیکھنے والا خواہ مخواہ شاعری کرنے لگتا ہے۔

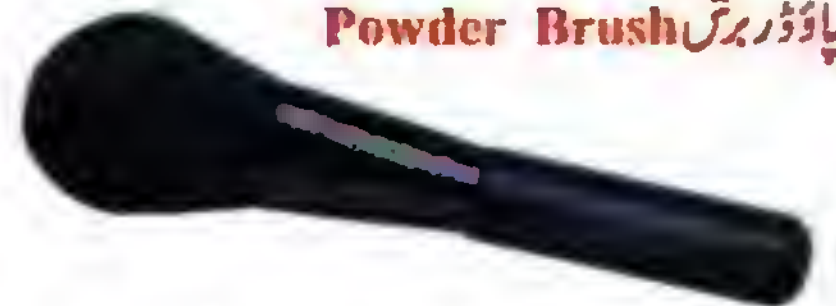
9 مختلف طرح کے برشز

9 منفرد خدمات پیش کرتے ہیں

کاسمیٹکس کا استعمال برشز کے بغیر ممکن نہیں گو کہ چند ماہرین حسن مہارت سے انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے مصنوعات کو ہموار اور یکساں کرنے کے لئے استعمال کرلیتی ہیں مگر بنیادی طور پر برشز کی انفرادیت اور مخصوص خدمات کو نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ ذیل میں ہم 9 مختلف النوع برشز کی معلومات مہیا کررہے ہیں دیکھئے کہ آپ کو کیا میک اپ کرتے ہوئے کیسے برش کی ضرورت ہے..

Blush Brush بلش برش

برشز کی Range میں نمایاں ترین اہمیت کا حامل یہ برش جیسا کہ نام سے ظاہر ہے بلش آن کے لئے ضروری ہے۔ فطری اور گلیمرس شباہت کے لئے رخساروں کی ہڈی پر Contour کرنے کے کام بھی آتا ہے۔ یہ برش نیچرل اور نرم ریشوں پر مشتمل ہو تو اچھا ہے۔ چہرے پر سخت بالوں والا برش نہ دیکھنے میں آتا ہے نہ ہی استعمال ہوتا ہے تاکہ جلد کے قدرتی روغنیات کے ساتھ پاؤڈر Blend ہوجائے اور بہت حد تک فطری انداز کا میک اپ دکھائی دے۔

Powder Brush پاؤڈر برش

یہ کسی قدر خم دار اور میڈیم سائز کا ہوتا ہے۔ یہ ماتھے، ٹھوڑی اور ناک کی کوورنگ کے لئے استعمال ہوتا ہے۔ اس برش کو خریدتے وقت خیال رکھئے کہ اس کے Bristles یعنی مصنوعی ریشے ہاتھوں سے موڑے بھی جاسکتے ہوں یعنی لچکدار ہو اور نرم و ملائم بھی ہو۔

Foundation Brush فاؤنڈیشن برش

یہ سینتھیٹک ریشوں پر مشتمل ہوتا ہے تاکہ فاؤنڈیشن Base ہماری جلد میں جذب ہوسکے۔ یہ سرے سے فلیٹ ہوتا ہے اور اتنا لچکدار بھی کہ چہرے کے مختصر گوشوں پر بھی آسانی سے موڑا جاسکتا ہے مثلاً ہمارے چہرے پر آنکھوں کے اندرونی اور ناک کے اطراف کا تنگ گوشہ یا تو یہاں انگلیوں کی مدد سے فاؤنڈیشن لگائی جائے یا پھر مخصوص فاؤنڈیشن برش کی مدد سے، یہی مناسب طریقہ ہے۔

Concealer Brush کنسیلر برش

چھوٹے سے سرے پر مشتمل یہ برش بھی سینتھیٹک برشلز سے بنا ہوتا ہے۔ بہتر یہ بھی ہے کہ یہ برش Flat ہو اور آنکھوں کے حلقوں یا جلد کے دیگر نشانات والے حصوں پر آسانی سے لگایا جاسکے۔

Shadow Brush شیڈو برش

یہ نازک سے اور باریک سے ریشوں پر مشتمل چھوٹا سا برش ہوتا ہے جسے اپنے آئی شیڈو کٹ میں نمونے کے طور پر آپ دیکھ سکتی ہیں۔ یہ نہایت نرم و ملائم اور ریشم جیسا احساس دیتا ہے۔ آپ کو ایک نہیں دو شیڈو برشز اپنے ساتھ رکھنے چاہئیں تاکہ ایک رنگ دوسرے میں مل کر تیسرا رنگ نہ بنادے۔ انہیں دھو کر سکھا کر یا پونچھ کر بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

Brow Brush برو برش

یہ ننھا سا پلاسٹک برو برش ہوتا ہے جس کے ایک سرے پر چھوٹی سی کنگھی پیوست ہوتی ہے۔ بہت سے ماہرین حسن Spooley Brush استعمال کرنے لگے ہیں۔ جو مسکارا لگانے کے لئے استعمال ہوتا آیا ہے۔ آئی بروز بنوا کے سادہ نہیں چھوڑنی ہوتیں جب آپ کسی تقریب کے لئے تیار ہوتی ہیں تو آئی بروز پر براؤن پینسل سے انہیں ہلکی لائٹ کرنا یا بالوں کو فاؤنڈیشن اور پاؤڈر سے صاف کرکے قدرتی تاثر دینا ہو تو واقعی برو برش بڑے کام کی چیز ہے۔

Kabuki Brush کابوکی برش

یہ پاؤڈر برش ہی کی طرز کا برش ہے۔ فاؤنڈیشن کے بعد ملائمیت اور قدرتی نکھار کے لئے کابوکی برش کی مدد سے پاؤڈر لگایا جاتا ہے۔

Lip Brush لپ برش

یہ بھی سینتھیٹک ریشوں والا ہوتا ہے اور جسامت میں چھوٹا اور نازک اتنا کہ آپ کے ہونٹوں کے اطراف اور خدوخال بہتر بنانے کے لئے بے حد مناسب ہوتا ہے۔ ہونٹوں پر لپ اسٹک کی بھرائی کے لئے اور اسے متوازن کرنے کے لئے بہت اہم برش ہے۔

Eyeliner Brush آئی لائنر برش

یہ دو رسائل ہتھیار ہے جو پینسل کی کھینچی ہوئی لائن کو مناسب انداز میں ہموار کرتا ہے اور آپ کا آئی میک اپ اپنی ڈرامائیت میں لاجواب تاثر دیتا ہے۔ اس برش کی مدد سے آپ شیڈ بھی لگا سکتے ہیں۔

چہرہ چاند کا دریچہ ہے

اس کی نگہداشت کے چند انداز اپنائیے

کیا آپ اپنی جلد کی قسم سے واقفیت حاصل کر چکی ہیں؟ یہ نارمل ہے، روغنی، خشک یا ملی جلی
یہ خیال رہے کہ عمر کے مختلف حصوں میں جلد کی قسموں میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ جلد کی حفاظت کے چند بنیادی نکات یہ ہیں۔

صفائی Cleanse

- ہر روز پانچ مرتبہ چہرہ دھونا اگر وضو کی شکل میں یہ کام کر رہے ہوں تو کم از کم دو مرتبہ صابن یا فیس واش سے صفائی کرنا ضروری ہے۔
- چہرہ نیم گرم پانی سے دھونا صحیح ہے مگر شدید ٹھنڈے یا بے حد گرم پانی کا استعمال مضر صحت ہوگا۔
- فیشل کلینزز سے چہرہ دھو لینا درست عمل ہے۔
- جلد کو سختی سے رگڑنے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- اگر آپ کی جلد خشک ہے تو بار بار صابن سے چہرہ دھونے کی ضرورت نہیں ہوتی۔
- اگر کسی صابن میں الکحل شامل ہو تو قطعاً استعمال نہ کریں مقامی صنعتوں کے تیار کردہ صابن ہی بہتر انتخاب ہوتے ہیں کیونکہ یہ اپنی ضرورتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے تیار کئے جاتے ہیں۔

جلد کے مردہ خلیوں کو زائل کرنا Exfoliate

- فیس اسکرب یا ابٹن کے استعمال کا صحیح وقت صبح کا ہوتا ہے۔
- ہفتے میں صرف ایک بار ان مردہ خلیوں کو اتارنا یا ضائع کرنا مناسب ہوتا ہے۔ بار بار اسکربنگ سے جلد کی نمی متاثر ہوتی ہے۔ یہ جلد حساس بھی ہو سکتی ہے۔
- یہ قطعاً ضروری نہیں کہ آپ تیار اسکرب ہی خریدیں۔ یہ بہت مناسب ہے کہ آپ خود اپنا ابٹن بنائیں۔ پھلوں اور لیموں کے ساتھ بیسن اور دہی کا استعمال کریں تاکہ قدرتی غذاؤں کے جملہ فوائد حاصل کر سکیں۔
- اسکربنگ کے لئے 30 سیکنڈ کافی ہوتے ہیں اس کے بعد نیم گرم پانی سے چہرہ صاف کرلیں۔
- جلد کو کسی بھی چیز سے دیر تک رگڑنے سے جلد کی قدرتی پرت ضائع ہو جاتی ہے۔ اس طرح جلد پر سرخ دانے یا خارش کا عارضہ بھی ہو سکتا ہے۔

چند احتیاطی تدابیر

کیا کریں؟

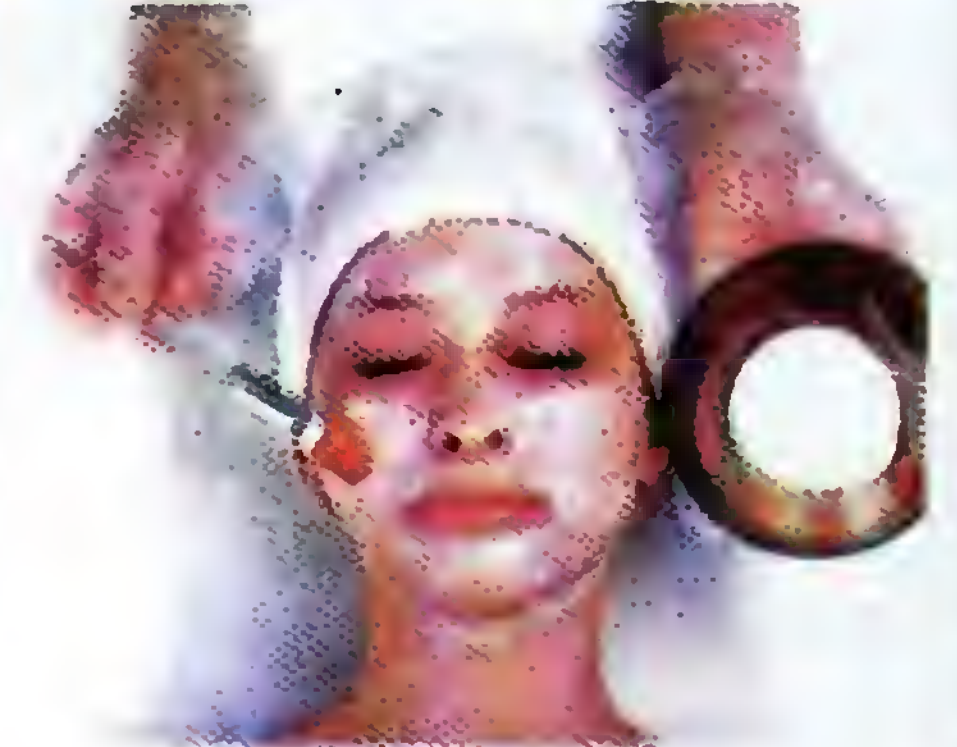
- سن اسکرین کا استعمال ضرور کریں۔
- متوازن غذا کا استعمال شروع کردیں۔
- باقاعدہ ہر روز ورزش کریں۔
- پانی کی مقدار معمول سے بڑھادیں۔
- آئل فری مصنوعات کا استعمال کریں۔
- اپنے چہرے پر کسی کیل مہاسے کو نہ دبائیں نہ چھیڑیں اگر مواد نکل آئے تو صاف پانی سے دھو کر خشک کریں اور ماہر جلد سے مشورہ کریں۔
- آنکھوں کے اردگرد کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اس جلد کو نہ دبائیں یا سختی سے رگڑیں۔

کیا نہ کریں۔

- بہت زیادہ گرم یا ٹھنڈا پانی نہ پئیں نہ چہرہ اس سے دھوئیں۔
- سگریٹ نوشی یا منشیات سے پرہیز کریں۔
- باڈی سوپ چہرہ دھونے کے لئے استعمال نہ کریں۔ چہرہ فیس واش سے ہی دھوئیں۔
- خراش لگے ہاتھوں، سخت تولئے یا واش کلاتھ سے نہ چہرہ رگڑیں نہ پونچھنے کے لئے استعمال ہی کریں۔
- دن بھر چہرہ کو بار بار ہاتھ نہ لگائیں۔

جلد کو نم کرنا یا گیلا کرنا Moisturize

نرم و ملائم، صحت مند، چمکدار بنانے کے ساتھ ساتھ جلد کو ہر قسم کی لکیروں اور نشانات سے دور کرنا ضروری ہے۔ جلد کو نم آلود رکھنے سے جھریاں خاصے عرصے بعد جا کے نکلتی ہیں تاہم جھریاں جلد کی قدرتی نمی زائل ہونے اور بہت عرصے تک اوپری سطح سے بھی موئسچرائز نہ کرنے سے نکلتی چلی آتی ہیں۔

- موئسچرائزر کے استعمال کا بہترین وقت صبح اور شام دونوں ہیں۔
- آپ فوری طور پر چہرہ دھو کر یا خشک کرکے کسی بھی حالت میں موئسچرائزر استعمال کر سکتی ہیں۔

- ہلکے ہاتھوں یا قدرے دباؤ کسی بھی طرح یا ماتھے سے گردن تک تمام جگہ لگائیے۔
- اگر نوجوان بچیوں کے کیل مہاسے نکلتے ہوں تو آئل فری یعنی روغن سے پاک موئسچرائزر استعمال کرنا درست ہے۔
- کریمی پروڈکٹس یعنی روغنی آمیزش سے تیار کردہ موئسچرائزر کو خشک جلد اور روغنی جلد رکھنے والوں کو قدرے معتدل مصنوعات استعمال کی جانی چاہئیں۔
- آنکھوں کے گرد ہلکے ہاتھوں اور کم مقدار میں موئسچرائزر استعمال کرنا درست ہوتا ہے۔

ایلومینئم کے برتن...

کتنے خطرناک

کیا یہ دھات مکمل طور پر محفوظ نہیں؟

ہمارے ہاں عموماً کچن کے پکانے کے لئے استعمال ہونے والے برتن اور پتیلیاں زیادہ تر ایلومینئم کی دھات سے بنے ہوتے ہیں۔ یہ دھات صرف برتنوں یا کھانے پیک کرنے یا کین میں کاربونیٹڈ مشروبات کو محفوظ کرنے کے لئے ہی استعمال نہیں ہوتی۔ اس میں خوشبویات، بیکنگ سوڈا، کافی کریم اور کچھ دیگر مصنوعات بھی محفوظ کی جاتی ہیں۔

ایلومینئم کے حوالے سے لوگوں کے ذہنوں میں یہ خدشات پائے جاتے ہیں کہ یہی دھات زیادہ موزوں ہے خاص کر کھانے پکانے کے لئے اور یہی فوائل کی شکل میں غذا پیک کرنے کے لئے محفوظ طریقہ ہے جبکہ ماہرین طب کے مطابق اس دھات کے جسم میں پہنچنے سے صحت کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ اس بارے میں طبی ماہرین کا یہ کہنا ہے کہ اسے ہضم کرنے یا اسے چھونے کی کوئی محفوظ سطح اب تک حتمی طور پر طے نہیں ہو سکی۔ تاہم یہ کہا جا سکتا ہے کہ جن لوگوں کے گردے صحت مند ہوں، ان کی صحت پر اس دھات سے بنے برتنوں میں کھانا پکانے یا ایسے ڈیوڈورینٹ استعمال کرنے سے برا اثر نہیں پڑتا۔ غذا میں شامل بہت کم مقدار میں جس دھات کو ہماری آنتیں جذب کرتی ہیں انہیں ہمارے گردے خارج کر دیتے ہیں۔ عام حالات میں یہ طریقہ بہت موثر رہتا ہے اور یوں جسم میں ایلومینئم اتنی مقدار میں جمع نہیں ہو پاتی کہ اس کے زہریلے اثرات سے صحت متاثر ہو تاہم جن لوگوں کے گردے مناسب طور پر کام نہ کرتے ہوں یا انہیں ڈائیلاسیس مشین کے ذریعے ان کے خون کے فاسد مادوں کی صفائی ہو رہی ہو تو ایسے مریضوں کے خون میں نارمل گردے کے حامل افراد کے مقابلے میں ایلومینئم کی مقدار زیادہ ہو سکتی ہے لیکن ان میں بھی ایلومینئم کی وجہ سے کوئی زہریلے اثرات کم ہی دیکھنے میں آتے ہیں لیکن اس کا مطلب یہ بھی نہیں کہ یہ دھات مکمل طور پر محفوظ نہیں۔

ایلومینئم کے زہر سے صحت کو جو خطرناک مسائل درپیش ہو سکتے ہیں ان میں خون کی کمی (انیمیا) دماغی انتشار، توجہ کی کمی اور ہڈیوں کے امراض شامل ہیں۔ آج کل بیشتر افراد ان عارضوں میں مبتلا ہیں تاہم یہ فیصلہ کر لینا کہ مذکورہ مسائل کی وجہ جسم میں اس دھات کی اضافی مقدار ہے یا اس کا سبب کچھ اور ہے بہت جان جوکھوں کا کام ہے۔

ماہرین کہتے ہیں کہ جوں ہی اس دھات میں غذا پکائی جاتی ہے تو اس میں یہ سرائیت کر جاتی ہے۔ امریکہ فوڈ اینڈ ڈرگ ایڈمنسٹریشن نے پہلے بھی اس سلسلے میں چند وضاحتیں کی تھیں کہ گھروں میں اس دھات کے برتنوں کا استعمال محفوظ ہے تاہم کچھ عرصے پہلے یہ بحث چھڑ گئی تھی کہ جسم میں ایلومینئم کی زیادتی سے بڑھاپے میں بھولنے کے مرض، الزائمر کا خطرہ بڑھ جاتا ہے کیونکہ الزائمر کے مریضوں کے دماغ میں اس دھات کی سطح بلند پائی گئی تھی لیکن بعض طبی جائزوں میں اس سے اتفاق نہیں کیا گیا۔ یہ بات قابل فہم ہے کہ ایلومینئم آنتوں کے راستے جسم میں اچھی طرح جذب ہونے کی صلاحیت نہیں رکھتی جس کا مطلب یہ ہے کہ اگر کسی شخص کے جسم میں کھانا پکانے کے برتنوں یا دیگر ذرائع سے ایلومینئم پہنچ جائے تو بھی اس کی خاطر خواہ مقدار خون میں شامل ہو کر دماغ تک نہیں پہنچے گی۔ اگر کوئی ان کوٹیڈ ایلومینئم کے برتنوں میں کھانا پکائے تو اس سے اوسطاً 4 ملی گرام سے بھی کم ایلومینئم غذا میں شامل ہو گی جو تیزابیت دور کرنے والی ایک دوا میں شامل ایلومینئم کی مقدار سے بھی کم ہے۔ علاوہ ازیں یہ خیال ظاہر کیا جاتا ہے کہ فی کلوگرام ایلومینئم جسمانی وزن کے لئے یومیہ 7 ملی گرام ایلومینئم پہنچ جائے تو اس سے کوئی نقصان نہیں ہو گا۔ ان حقائق کی روشنی میں کہا جا سکتا ہے کہ ایلومینئم کے گھریلو استعمال کی تشویش نہیں رہی۔

وال پیپرز کی نئی شان

دھاریاں کچھ کہتی ہیں

وہ کمرہ سادہ نہیں رہتا جہاں نقوش اور ڈیزائن اپنی زبان میں شاعری کرنے لگیں۔ عام طور پر وال پیپرز سے آراستہ کمرے پورے کمرے ہی نہیں گھر کے نقوش واضح اور منفرد بنادیتے ہیں یا ہم کوئی پینٹنگ آویزاں کر کے تخلیقی سرگرمیوں سے اپنی دلچسپی ظاہر کرتے ہیں لیکن اگر آپ کو آرائش کا ایک نیا زاویہ متعارف کرایا جائے یعنی دھاری دار پیٹرن کے ساتھ دیوار کی آرائش کی جائے تو آیئے دیکھیں کہ یہ کتنی بھلی لگے گی۔

یہ ہے رنگوں کا کھیل

فوری طور پر ہمیں ان دھاریوں کی ساخت، لمبائی، چوڑائی اور رنگ ہی اپیل کرتے ہیں کیونکہ رنگوں کی اپنی کشش ہوتی ہے۔ آپ نے کمرے کی گنجائش نہ دیکھی تو یہی کشادہ کمرہ مختصر معلوم ہوگا لہٰذا دھاریوں کی پیائش کے ساتھ ساتھ کمرے کی وسعت یا تنگی کو ملحوظ خاطر رکھنا ضروری ہے۔ یہ متوازی Horizontal ہو یا عمودی Vertical، کم چوڑی ہوں یا موٹائی کی جسامت لئے ہوئے یعنی 2 انچ سے لے کر 10 انچ یا اس سے بڑی گنجائش والی یہ جانچنے کے لئے آپ نمونے لے آیئے اور دیوار پر چسپاں کر کے اندازہ کر لیجئے۔

بڑی دھاریاں زیادہ بولڈ ہوتی ہیں جبکہ کم چوڑی زیادہ پرکشش لگتی ہیں تاہم انتخاب میں خاصی وسعت موجود ہے مثلاً آپ Awning Stripes، Candy Stripes یا Pinstripes بھی لے سکتی ہیں۔

- یہ دھاری دار وال پیپرز آپ کہاں کہاں آویزاں کر کے گھر کو نکھار سکتی ہیں؟
- راہداری میں سرخ، عنابی، گلابی اور سفید رنگ کے وال پیپرز مناسب رہیں گے۔ اس کے ساتھ آپ کسی گہرے دھاتی فریم میں آئینہ، کوئی تصویر یا قدیم دور کا کوئی لیمپ رکھ سکتی ہیں۔
- مختصر رقبے کے اپارٹمنٹ کو وسیع اور کشادہ تر دکھانے کے لئے نارنجی، سفید، سیاہ اور سرمئی دھاری دار پیپر استعمال کیا جائے تو آرائش کا تصور جدید تر نظر آتا ہے۔

ڈرامائی آہنگ اجاگر کرتی دھاریاں متوجہ کرتی ہیں

عمودی یعنی Vertical دھاریاں کمرے کو لمبائی میں ظاہر کرتی ہیں جبکہ متوازی دھاریاں کمرے کی چوڑائی ظاہر کریں گی اس طرح بھی وسیع النظری کا تاثر ملے گا۔ آپ کو کوشش کرنی ہے کہ کسی بھی طرح کمرہ متوازن انداز میں سجا ہوا ہو۔

تازگی کا تاثر اور سونے کا کمرہ

سونے کا کمرہ جہاں ہوادار، کشادہ اور صاف ستھرا ہو تو بہتر ہوتا ہے وہیں اگر سادگی سے دھاری دار وال پیپر سے بھی آراستہ ہو جائے تو علی الصبح بیدار ہونے پر نگاہوں اور ذہن کو تر و تازہ کر دیتا ہے۔ اگر آپ بنفشی اور سفید دودھیا رنگ کی آمیزش سے خاص اس کمرے کے لئے وال پیپرز کا انتخاب کرتی ہیں تو بھی اچھا ہے۔ اس رنگ کے ساتھ تانبے، جست اور کسی گہرے سے رنگ کی دھاتی اشیاء کی آرائش بھی کر سکتی ہیں۔

چھوٹی جگہ، بڑی وسعت

عام طور پر فلیٹوں میں چھوٹے رقبے کے واش رومز بنائے جاتے ہیں خاص کر ایک ہزار یا پندرہ سو اسکوائر فٹ کے فلیٹ میں بڑے واش رومز نہیں بنائے جا سکتے۔ اس کمرے کو صاف بھی رکھنا ضروری ہے یہاں آپ چوڑی دھاری والی وال پیپر بھی لگا سکتی ہیں اور Pinstripes والا بھی موزوں رہے گا۔ عام طور پر ہوتا یہ ہے کہ ہم کچن اور گھر کے دوسرے کمروں پر تو سرمایہ بھی خرچ کرتے ہیں اور توجہ بھی لیکن باتھ روم کو سادہ چھوڑ دیتے ہیں حالانکہ یہ وہ جگہ ہے جہاں آپ نمازوں کے لئے وضو بھی کرتے ہیں غسل کر کے یا طہارت کے بعد پاکیزہ معمولات کی ادائیگی کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اگر آپ کے ٹائلز مناسب ہوں، جن کی صفائی بھی آسانی سے ہو جائے، بیسن، آئینہ، اشیاء ذخیرہ کرنے کے لئے کیبنٹس، ڈسٹ بن اور دیگر اشیاء ترتیب سے رکھی رہیں تو یہ کمرہ بہت جاذب نظر معلوم ہوتا ہے۔ یہاں کسی مہمان کو یا خود آپ کو کراہیت نہ آئے اسے اس طرح صاف ستھرا رکھئے اور سجایئے۔

سمندر اور نیلے آسمان کی وسعتوں سے رنگ چرا کر

یہ Beach Stripes جس کمرے یا دالان میں لگے دیکھا، آنکھوں کو تراوٹ محسوس ہوئی۔ آپ بھی گرمیوں کے لئے نیلے رنگوں کی چند قدروں پر مشتمل ایسے وال پیپرز استعمال کر سکتی ہیں جو وسیع الخیالی کے ساتھ نگاہوں کو بھی بوجھل پن نہیں دیتا۔

دھاریاں فرش پر ایستادہ بھی ہو سکتی ہیں ضروری نہیں کہ آپ دیواروں ہی پر دھاری نما نقوش ابھاریں آپ پردوں، کشنز، فرنیچر پر استعمال ہونے والے کپڑوں، لیمپس، ٹیبل ٹاپ اور صوفوں وغیرہ پر بھی آرائش کا یہ منفرد انداز اختیار کر سکتی ہیں کیونکہ بہر حال یہ دھاریاں وسعت النظری کی عمدہ دلیل ہیں یہ جہاں اور جس جگہ ہوں آپ کے جمالیاتی ذوق کو ظاہر کرتی ہیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

آپا آئینہ اور شیشے کے دروازے صاف کرنے کا کوئی طریقہ بتادیں۔ وال ٹو وال کارپٹ کی وجہ سے انہیں کپڑے دھونے کے پاؤڈر اور پانی سے دھونا ممکن نہیں۔ کارپٹ پر پلاسٹک بچھا کر بھی شیشے کے دروازے دھوئے جائیں تب بھی تھوڑا بہت کارپٹ ضرور بھیگ جاتا ہے۔ امید ہے کہ آپ کوئی آسان ترکیب ضرور بتائیں گی؟

نادیہ رضوان... ٹنڈو جام

جی ہاں! کیوں نہیں، ململ یا فلالین کے کپڑے سے گرد وغبار اچھی طرح صاف کرلیں، کسی اسپرے کی بوتل میں ایک کپ سفید سرکہ اور ایک کپ سادہ پانی ملا کر بھرلیں اور شیشے کے دروازوں اور کھڑکیوں پر ہلکا ہلکا اسپرے کردیں۔ اب اسفنج کی مدد سے اسے اچھی طرح صاف کرلیں یا اس مقصد کے لئے چھوٹے سائز کا وائپر با آسانی دستیاب ہے اس میں ایک جانب اسفنج اور دوسری جانب ربر کا وائپر لگا ہوتا ہے۔ جس کی مدد سے آپ یہ کام بہت کم وقت میں آسانی کے ساتھ کرسکتی ہیں اور چاہیں تو ایک بڑے باؤل میں برابر مقدار میں پانی اور سرکہ ملائیں اسفنج کی مدد سے شیشوں پر لگائیں اور ململ کے گیلے کپڑے کو نچوڑ کر صاف کرلیں۔ اسی ترکیب سے آئینوں کو بھی صاف کیجئے بالکل شفاف نظر آئیں گے۔

آپا میرے ہاتھ پیروں میں چبھن سی ہوتی ہے کبھی تو جسم کے دیگر حصوں میں بھی محسوس ہوتی ہے کوئی خطرے والی بات تو نہیں ہے اس کے حل کے لئے کوئی گھریلو ٹوٹکہ ہو تو وہ بھی ضرور بتادیں؟

روبینہ شیخ... ٹنڈو آدم

محض ایک دو مرتبہ ایسا محسوس ہو تو اسے نظر انداز کیا جاسکتا ہے، پہلو بدلنے اور طرز نشست تبدیل کرنے پر بھی کیفیت برقرار رہے تو فوری طور پر قریبی معالج سے مشورہ کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی کے ساتھ عمل کیجئے۔ حفظان صحت کے اصولوں پر عمل کیجئے کھانے پینے میں تازہ، خالص اور متوازن خوراک استعمال کیجئے۔ تازہ ہوا میں چہل قدمی، کام اور آرام کے اوقات میں توازن رکھئے۔ اگر کسی قسم کا ذہنی دباؤ محسوس کریں تو اسے دور کرنے کے لئے بھی معالج کی خدمات حاصل کیجئے۔ آپ بہت جلد بہت بہتر محسوس کریں گی۔

ہمارے ہاں مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے اور میں اسے پکاتی بھی بہت اچھا ہوں لیکن خود نہیں کھا سکتی کیونکہ اس میں سے ہلکی ہلکی ہیک آتی ہے۔ ایک دو مرتبہ دعوت میں کھائی تو اس میں ہیک نہیں تھی، مجھے ایسا طریقہ بتادیں کہ میں بھی ایسے مچھلی پکاؤں کہ اس میں ہیک نہ آئے اور میں کھا بھی سکوں؟

فاطمہ عزیز... میانوالی

یہ جان کر خوشی ہوئی کہ آپ کے ہاں مچھلی شوق سے کھائی جاتی ہے اس میں موجود غذائیت صحت کے لئے بہت مفید ہے۔ جہاں تک مچھلی کی ہیک کا تعلق ہے تو اس کے لئے چند ضروری باتوں کا سمجھنا بے حد ضروری ہے۔ مختلف اقسام کی مچھلیوں کے گوشت اور ذائقہ کی طرح اس کی مخصوص ہیک ہوتی ہے جو کہ دراصل اس کی اپنی بو ہے یہ کسی مچھلی میں زیادہ اور کسی میں بہت کم ہوتی ہے۔ لہٰذا مختلف اقسام کی مچھلی پکا کر دیکھیں کہ آپ کو کونسی زیادہ پسند آتی ہے۔ دوسری بات

یہ کہ مچھلی تازہ ہونی چاہئے اور گھر لانے کے بعد یا تو اسے فوری پکانے کا انتظام کیا جائے اور پھر فریزر میں محفوظ کرلیجئے۔ کمرے کے درجہ حرارت پر یا کچن میں بلا ضرورت رکھی جانے پر حدت کی وجہ سے اس کی تازگی متاثر ہوتی ہے۔ مچھلی کی مخصوص بو باسی ہونے پر بہت ہی ناگوار شکل اختیار کرلیتی ہے۔ اب آتے ہیں پکانے کی جانب۔ مچھلی پکانے سے قبل اسے ایک پھیلے ہوئے تسلے میں مچھلی کو پھیلا کر رکھیں اور ہر ایک کلو مچھلی پر 3-2 کھانے کے چمچ کے مقدار میں سفید سرکہ چھڑک دیں اور ہوادار جگہ پر 12-10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ اب سادہ پانی سے اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کرلیں اور اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق پکالیں۔ بعض خواتین مچھلی کی کھال اتروا کر پکاتی ہیں آپ بھی چاہیں تو ایسا کرسکتی ہیں مزید یہ کہ کھال کے اندرونی جانب کچھ گہرے رنگ کا گوشت پایا جاتا ہے اس حصہ میں بھی ذائقہ اور مہک زیادہ ہوتے ہیں بہت سے لوگ اسے بہت پسند کرتے ہیں آپ چاہیں تو اس حصہ کو کاٹ کر علیحدہ کرسکتی ہیں۔ ان باتوں کو خیال میں رکھتے ہوئے مچھلی تیار کیجئے اور شوق سے خود بھی کھائیے آپ کو ہیک کی شکایت نہیں ہوگی۔

میرے بال پہلے بہت موٹے اور گھنے تھے لیکن اب بہت ہلکے ہوگئے ہیں اور باریک بھی ہوگئے ہیں کوئی اچھا سا مشورہ دے دیجئے؟

بشریٰ زبیر... سرگودھا

خوبصورتی خواہ بالوں کی ہو یا جلد کی آپ کی صحت کے ساتھ مشروط ہے، کاسمیٹکس کا استعمال یا کوئی گھریلو ٹوٹکہ ممکن ہے وقتی طور پر آپ کو خوبصورت بنادیں لیکن دیرپا خوبصورتی کے حصول کے لئے آپ کا صحت مند ہونا ضروری ہے۔ اس سلسلہ میں سب سے پہلے اپنے ڈاکٹر سے مشورہ کیجئے۔ ضروری غذائیت کی کمی یا جسم میں پانی کی قلت، مرغن غذاؤں اور فاسٹ فوڈ کا بکثرت استعمال یا پھر خدانخواستہ کسی بیماری کے دوران یا بعد اس طرح کی صورتحال پیدا ہوسکتی ہے۔ معالج کی مدد سے وجہ کا تعین کیجئے اور ان کی ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کیجئے۔ شیمپو اور بالوں کی آرائش کے لئے استعمال ہونے والے ہیئر اسپرے یا جیکس، ڈائی وغیرہ کا زیادہ استعمال یا بے احتیاطی سے استعمال بالوں کو نقصان پہنچاتے ہیں۔ بہتر نشوونما کے لئے دہی اور انڈہ سرسوں یا ناریل کے تیل میں ملا کر ہفتہ میں کم از کم دو مرتبہ ایک گھنٹہ کے لئے بالوں میں لگائیں، نیم گرم پانی سے بالوں کو بھگوئیں اور معمول کے مطابق شیمپو کرنے کے بعد بالوں کو تولیہ میں لپیٹ کر خشک کرلیں۔ ہیئر برش یا کنگا بھی دیکھ لیں اگر اس میں بال اٹکتے ہیں تو فوراً تبدیل کرلیں۔ خشک کئے ہوئے بالوں کو سر جھکا کر الٹی سمت کنگا یا برش کریں۔ اس سے دوران خون بھی بہتر ہوتا ہے اور بالوں کی صفائی بھی ہوتی ہے اور وہ گھنے اور صحت مند ہونے لگتے ہیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

اگر دھلے ہوئے کپڑوں میں ہیک رہ جاتی ہو تو اس کا کیا حل ہے ویسے ہمارے ہاں دھوپ بھی کم آتی ہے آپ کے مشورے کی ضرورت ہے؟
صائمہ واجد... ساہیوال

ہمیشہ زیادہ میلے کپڑوں کو علیحدہ دھوئیں۔ کپڑے اچھی طرح پانی سے کھنگال کر صاف کرنے کے بعد ایک ٹب یا بالٹی میں سادہ پانی بھر لیں اور اس میں 3 - 2 کھانے کے چمچ سفید سرکہ شامل کر دیں اس پانی میں دھلے ہوئے کپڑوں کو کچھ دیر کے لئے بھگو دیں پھر نرمی سے نچوڑ کر الٹے کرنے کے بعد سکھائیں جیسا کہ آپ نے لکھا کہ آپ کے ہاں دھوپ کم

آتی ہے تو خیال رکھئے کہ اوپر کی جانب سے کپڑے خشک ہو جائیں تو ان کا رخ تبدیل کر دیجئے اس طرح جلدی خشک ہو نگے۔

فالودے میں جو تخمرہ شامل کیا جاتا ہے اسے کیسے بناتے ہیں کیا یہ صحت کے لئے مفید ہوتا ہے؟
شمع ناز... کوئٹہ

تخمرہ یا تخم بالنگا کے نام سے سرمئی مائل سیاہ رنگ کے دانوں کی شکل میں کسی بھی گروسری اسٹور سے با آسانی مل جاتا ہے انہیں سادہ پانی میں بھگوئیں تو ان کے گرد ہلکی دودھیا تہہ نمایاں ہو جاتی ہے۔ جس شکل میں آپ نے اسے فالودہ وغیرہ دیکھا ہے۔ موسم سرما میں اسے ہلکے مشروبات، قلفی اور فالودے میں شامل کیا جاتا ہے۔ موسم گرما کے اثرات پر قابو پانے کے لئے پسند کیا جاتا ہے۔ مزاج کو فرحت دینے کے علاوہ جسم سے غیر ضروری چکنائی کم کرنے، نظام ہاضمہ میں تیزابیت کی شکایت میں بھی مفید سمجھا جاتا ہے، خود علاجی یا زیادہ مقدار میں استعمال سے گریز کیجئے۔ مشروبات وغیرہ میں محدود مقدار میں استعمال ہی کافی ہے۔

بیف اسٹیک تیار ہونے کے بعد خشک اور سخت ہو جاتا ہے میں کہاں غلطی کر رہی ہوں برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں؟
سدرہ علی... ملتان

اسٹیک بنانے کے لئے سب سے پہلے تو عمدہ گوشت اور درست کٹ کا انتخاب بے حد ضروری ہے آپ چاہیں تو انڈر کٹ سے بھی اسٹیک بنا سکتی ہیں۔ کوشش کیجئے کہ گوشت زیادہ عرصہ فریزر میں نہیں رکھا گیا ہو یا پھر اس بات کو یقینی بنائیں کہ فرج کے ٹھنڈے اسٹیک کو گرل نہ کیا جائے۔ ٹھنڈا اسٹیک تیار ہونے میں زیادہ وقت لیتا ہے اور اتنی دیر پکنے سے وہ خشک اور سخت ہو سکتا ہے۔ کچے اسٹیک کو پونڈر کی مدد سے کوٹ لیں، خیال رہے کہ گوشت ٹوٹنے نہ پائے۔ یہ کام روٹی بیلنے والے بیلن کی مدد سے بھی کیا جاسکتا ہے۔ اب نمک اور تازہ پسی ہوئی کالی مرچ مل کر اسے گرل کر لیجئے۔ گرل اچھی طرح گرم ہونی چاہئے۔ ابتداء میں تین سے چار منٹ اسے پلٹنے سے گریز کیجئے۔ پلٹنے کے لئے کانٹا، چھری یا نوکدار چیزیں ہرگز استعمال مت کریں ان سے بننے والے نشانات کے باعث اسٹیک کی نمی ضائع ہو جاتی ہے۔ دست پناہ یعنی چمٹا یا ٹونگ اس کام کے لئے بہترین رہتے ہیں اور ان کی وجہ سے آپ کے ہاتھ بھی محفوظ رہتے ہیں۔ ایک مرتبہ ان کا رخ تبدیل کرنے کے بعد بہت کم اور احتیاط سے گرل کیجئے اس مرحلے پر خشک اور سخت ہونے کے امکانات زیادہ ہوتے ہیں۔

ہمارے ہاں اکثر سویا ساس، HP ساس، براؤن شوگر اور کریم وغیرہ میں چلی ساس، کالی مرچ اور نمک کے ساتھ میرینیٹ کئے ہوئے اسٹیک بھی پسند کئے جاتے ہیں انہیں گرل پین میں تیار کیجئے اور اس پر اپنی پسند کا ساس ڈال کر سرو کیجئے۔

Tip of the month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن صائمہ وجاہت (جھنگ) نے حاصل کی۔

روٹی کی غذائیت اور لذت بڑھانے کے لئے ایک کلو آٹے میں ایک ایک چمچ بیسن، باجرے کا آٹا اور چاول کے آٹے میں سے جو دستیاب ہوں یا تینوں شامل کر کے روٹی بنالیں۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ثمینہ رستم۔ رحیم یار خان اور لبنیٰ یعقوب۔ ملتان رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی منی تنگ بک کلیکشن۔

Helpline : 0800-32532
Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

ڈرائنگ روم کا فرش کیسا ہونا چاہئے؟

لکڑی، بانس، ماربل یا ٹائل کا؟

گھر کا انٹیریئر گیٹ سے شروع ہو کر چھت تک جاتا ہے۔ اندرونی آرائش وزیبائش بھی شوبز کی مانند ایک مکمل اظہارِ فن کا نام ہے۔ آپ اپنے گھر کو اپنے ہی نہیں وقت کے بدلتے رجحانوں کے ساتھ ترتیب دیتے ہیں۔ مگر سب سے پہلے گھر کے ڈیزائن پر بھرپور توجہ دینے کی ضرورت ہے اور بغیر آرائش اس طرح ترتیب دینی چاہئے کہ جس کے ساتھ رہنا آسان لگے اور گھر والوں کو سکون وراحت کا احساس ہو۔

ہر کوئی چاہتا ہے کہ اپنے گھر کو جدت بخشے، نئے انداز اور نئی نئی چیزوں سے آراستہ کرے۔ اب لوگوں میں انٹرنیٹ اور میڈیا کی وجہ سے بھی شعور بڑھ رہا ہے اور وہ پہلے کی نسبت بہتر انداز میں گھر کی تزئین و آرائش کا خیال رکھنے لگے ہیں۔ ایک دور تھا کہ لوگ بھاری بھرکم فرنیچر پسند کرتے تھے مگر اب وزن میں ہلکے، سادہ اور دلفریب رنگوں کے فرنیچر مقبول ہو رہے ہیں۔ اب دروازے کھڑکیوں پر بھاری بھرکم پردوں کی جگہ ہلکے رنگوں کے جالی دار، ریشمی یا سوتی کے نازک پردے اور کھڑکیوں پر لکڑی سے بنی بلائنڈز نے جگہ لے لی ہے۔ اسی طرح آئل پینٹ کے بجائے واٹر پینٹ استعمال ہونے لگے ہیں۔ کیونکہ آئل پینٹ میں ایسے کیمیکلز پائے جاتے ہیں جو دمہ اور کینسر کا باعث بنتے ہیں۔

سوال اٹھتا ہے کہ ڈرائنگ روم کا فرش کیسا ہو؟

جب عمارت کھڑی کی جائے تو لازماً فرش کا خیال آتا ہے کہ اسے کس انداز سے بنوایا جائے۔ ایک زمانہ تھا جب سیمنٹ کے سادہ فرش بنتے تھے پھر لال رنگ کے فرشوں کا رواج آیا اور چپس کاری کا اسٹائل بھی پسند کیا گیا۔ کچھ برس پہلے چپس اور ماربل فیشن میں آئے اب ٹائل اور لکڑی کے علاوہ بانس کے فرش بھی بننے لگے ہیں۔

ماربل، ٹائل یا لکڑی کے فرشوں کے میٹریل بازار میں قیمتوں کے فرق کے ساتھ موجود ہے۔ یہ آپ کا اپنا انتخاب ہے کہ گھر کے ٹوائلٹ، کچن، کمروں اور ڈرائنگ روم کے لئے کیسی فلورنگ کا انتخاب کرتی ہیں۔

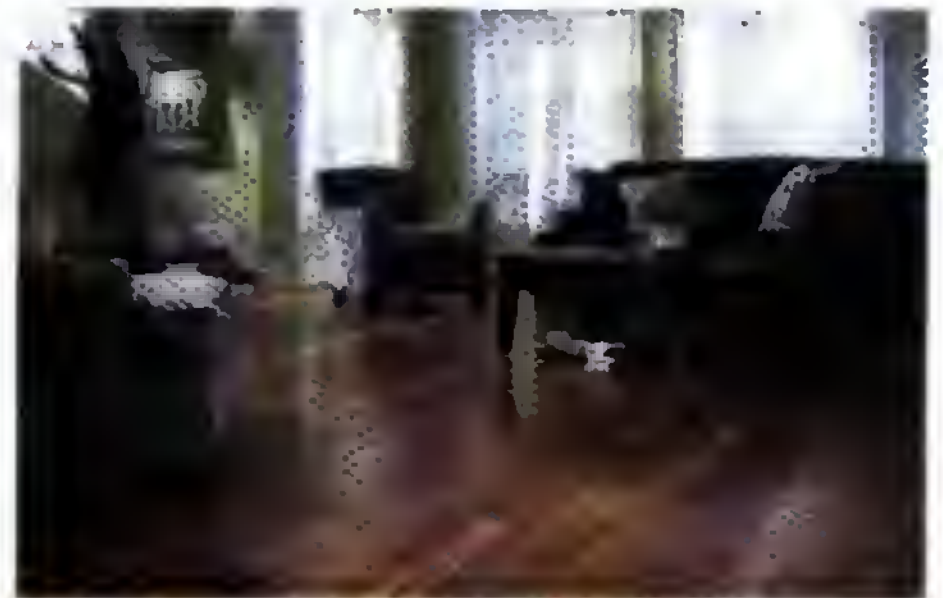
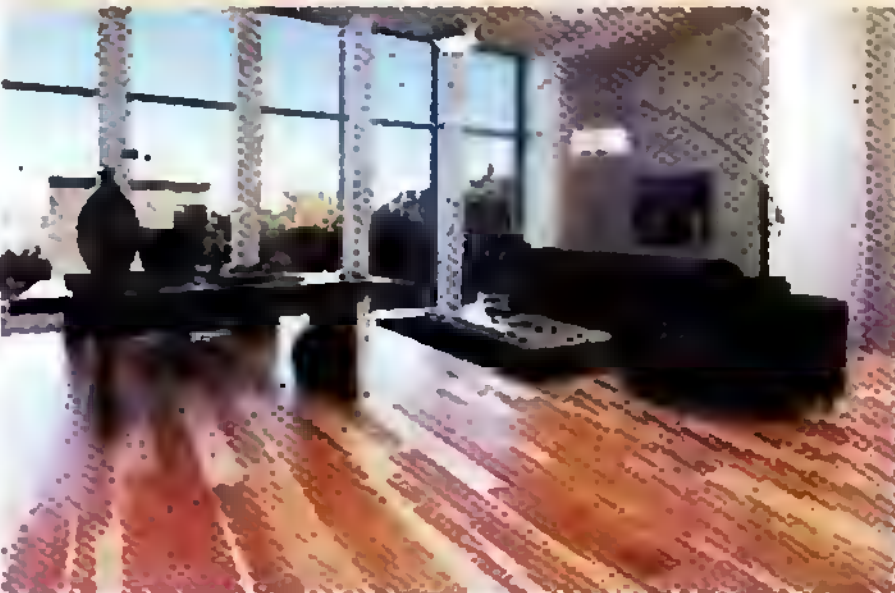
ڈرائنگ روم توجہ کا اولین مرکز ہے

آپ سے میل ملاقات کے لئے آنے والوں کا اسی کمرے میں اٹھنا بیٹھنا ہوگا۔ یہ دراصل آپ کا دیوانِ خاص ہے۔ لہٰذا اس کی تو ہر چیز پر سرمایہ اور محنت خرچ کرنے کی ضرورت ہے پھر بھی چادر دیکھ کر پاؤں پھیلانا اچھا ہوتا ہے۔ آپ کم قیمت میں بھی اچھی فلورنگ اور ناپس کا خواب پورا کرسکتی ہیں۔

ماربل ٹائلز

یہ پائیداری میں لاجواب اور خاص ہمہ صفت یعنی ورسٹائل کہی جاتی ہیں۔ صاف بھی آسانی سے ہو جاتی ہیں ان میں رنگوں کی ورائٹی بھی دستیاب ہے۔ ان کے اپنے نقوش اس قدر اعلیٰ ہوتے ہیں کہ ان پر رگ وغیرہ بچھانے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔

ہارڈ ووڈ فرش

یہ کلاسک انتخاب ہے۔ اسٹائلش بھی ہے اور آرام دہ بھی۔ یوں تو صاف آسانی سے ہو جاتا ہے مگر دیکھ بھال دوسرے فرشوں کی نسبت ذرا مشکل ہے۔ ایسے فرشوں کو نمی اور پانی سے بچانا ضروری ہوتا ہے۔ نہایت قیمتی ہوتے ہیں۔ پانی پڑ جائے تو پھول جاتے ہیں اور داغ بھی پڑ سکتے ہیں۔ ان پر آپ کو قالین یا میٹ بچھانے چاہئیں تاکہ ان کی حفاظت یقینی بنائی جاسکے۔ فرش میں انتخاب آپ کا، مگر صفائی کے خیال سے بہتر یہی ہے کہ وال ٹو وال کارپٹ نہ ڈلوائیں۔ ان میں بیکٹیریا اور دوسرے حشرات گھر بنا لیتے ہیں۔ گرد و غبار کی صفائی نہ ہو سکے تو کھانسی، دمہ اور الرجی ہو سکتی ہے۔ دوسرے چھوٹے گھٹنوں گھٹنوں چلنے والے بچوں کے گھر میں قیمتی قالین کی صفائی اور نگہداشت مشکل ہو جاتی ہے اور آپ سادہ پونچھا لگا کے ان قالینوں کی رنگت بگاڑ لیتی ہیں لہٰذا بہتر یہی ہے کہ بڑے قالینوں کو خیرباد ہی کہہ دیں۔ وہی سرمایہ دیگر فرشوں کی تنصیب پر خرچ کرلیں تاکہ گھر تزئین و آرائش کے مقاصد کے ساتھ ساتھ ماحول دوست بھی رہیں۔

بانس کے جدید فرش... یہ تخلیقِ نو کا اظہار ہیں

یہ فرش آرائش کی دنیا میں ایک نیا اضافہ ہے۔ یہ ٹائلوں کی شکل میں دستیاب ہوتا ہے۔ پہلے صرف بھورے مائل رنگ میں دستیاب ہوتا تھا مگر اب بہت سادہ رنگوں میں ملتا ہے۔ اس فرش کو اضافی آرائش کی ضرورت نہیں ہوتی۔

اپنے ویراں سے باغیچے میں چراغاں کردیں

یہ گھر کو ماحول دوست بنانے کا فن ہے

اُمّ حیا فاروقی

گھر کے اطراف اور صدر دروازے کے قریب مختصر سی جگہ بھی ہو تو اسے بھی ہریالی سے محروم کیوں رکھا جائے؟ ہریالی اور اپنے گھر کے ماحول دوست دوپے سے صرف آپ ہی نہیں ہر آنے جانے والے غیر محسوس طریقے سے صحت اور شفا پا سکتے ہیں۔ ماہرین ماحولیات کہتے ہیں کہ اگر چند فٹ کی جگہ میسر آ رہی ہو تو اسے بھی نعمت تصور کیجیے اور اپنا باغیچہ آپ آباد کریں۔ اب یہ کہنے میں کوئی عار نہیں کہ دراصل باغیچے ہی سے گھر کی رونق اور خوبصورتی بڑھتی ہے۔

گھر پر منظر کو پرکشش بنالیں تو...

گھر کا لینڈ اسکیپ جنت ارضی کا نمونہ بن سکتا ہے۔ اس ضمن میں لان کے مختلف پودوں یا حصوں میں نصب کی ہوئی لائٹس اہم ہوتی ہیں یوں تو بجلی کا بحران ایسا عفریت ہمیں لان میں اضافی روشنیوں کے اہتمام سے روکتا ہے مگر کبھی کبھار خاص کر لان میں کی جانے والی پارٹیوں ی ڈنر جیسی گھریلو تقریبات کے لئے یہ سجاوٹ صرف اپنے آپ ہی کو اچھی نہیں لگتی بلکہ مدعوین کو بھی اچھا تاثر دیتی ہے۔ فضا میں روشنیوں کی یہ دھنک بکھری ہو تو گھر کے مکینوں کی تخلیق اور نفاست کا احساس ہوتا ہے۔ آؤٹ ڈور لائٹنگ بھی کسی ایک حصے کو Focal تصور کر کے لگوائی جاتی ہیں

درختوں کے اطراف میں

بہت محنت سے لگائے گئے درخت اور ان کے قرب و جوار میں بڑے بڑے پتھر اور ان کے بیچوں بیچ لگائے ہوئے رنگدار پھولوں والے پودے مل جل کر آپ کی باغبانی کا بہت ستھرا ذوق پیش کرتے ہیں۔ یہاں آپ روشنی اور سائے کے تضاد سے ایک دلفریب منظر تخلیق کر لیتی ہیں۔ اگر آپ کے درخت پر مختلف ڈیزائن کے پتے ہوں تو روشنی کا یہ انعکاس اور بھی واضح ہوگا۔ چمکتے دمکتے برگ دار پتے نہایت پرکشش اور جاذب نظر ہوتے ہیں۔

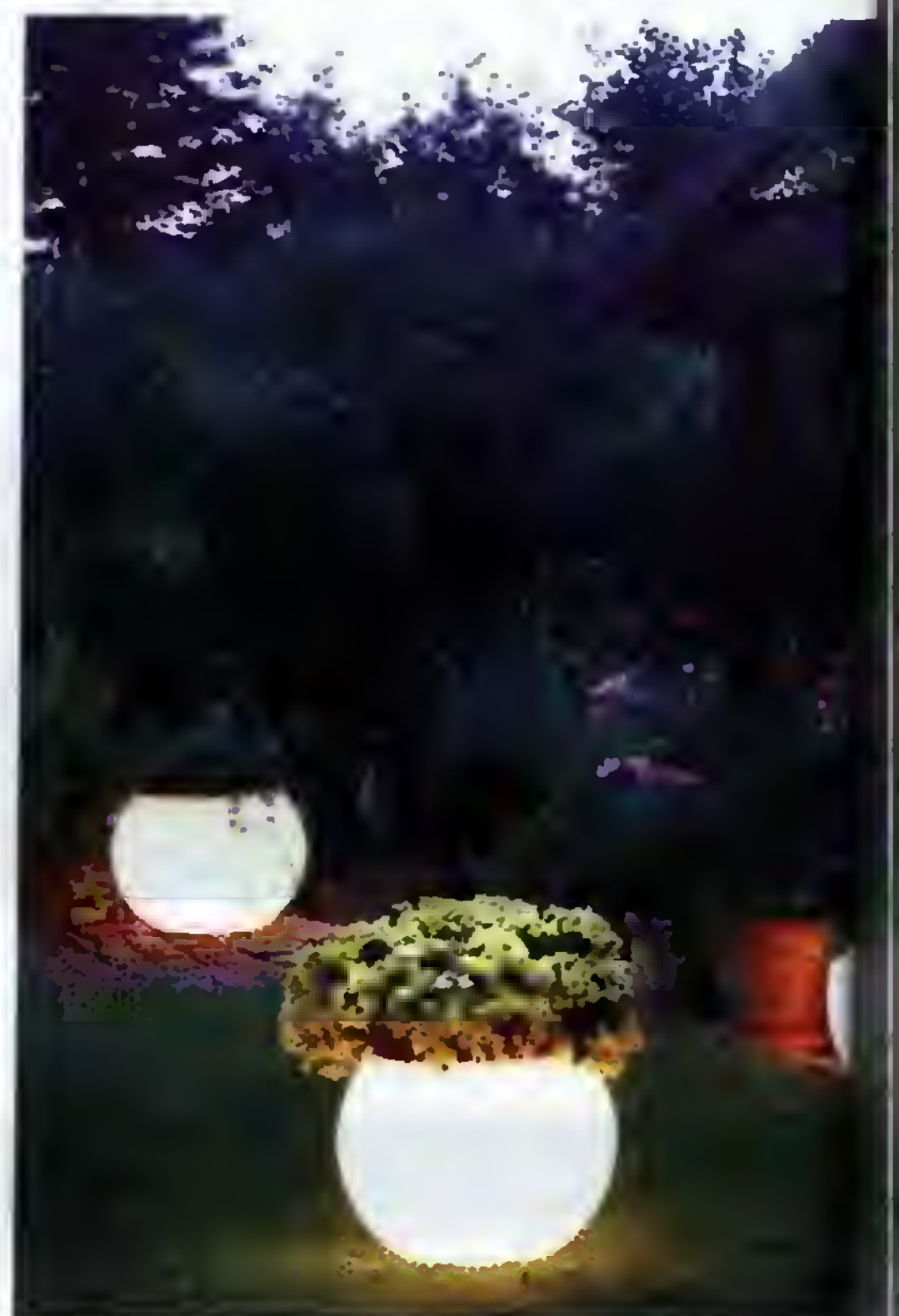
لٹکانے والے پودوں میں روشنی کا اہتمام

Bonsai یعنی بونے قد کے پیڑ اگانے کا فن جسے جاپان کا خاص الخاص کہا جاتا ہے۔ یہ طرز باغبانی بھی بہت پرکشش ہو سکتی ہے۔ ان پودوں کو آپ دیوار پر نصب کر سکتی ہیں اور دیوار کے آس پاس چھوٹے قمقموں سے مرکزی دیوار کی جاذبیت میں اضافہ کر سکتی ہیں۔

باغیچے کا تعمیراتی پہلو

تعمیرات میں مختلف مہارتیں مثلاً Masonry اور Focales Wood شامل ہیں انہیں باغیچے یا لان کے اطراف کھلنے والی جگہ یا گھر کے صدر دروازے پر بنوایا جائے تو اچھا ہے۔ کچھ دھاتوں سے بنے دلکش ڈیزائن اور لکڑی کے پینل بھی بنوائے جا سکتے ہیں۔

فوارے، فش پونڈ اور ننھے منے آبشار

پانی کے بہاؤ کے ساتھ شفاف پانی جب اپنے ساتھ رنگوں کی قوس قزح بکھیر کر رواں ہوتا ہے تو یہ منظر بھی دیدنی ہوتا ہے۔ ڈیزائنر فاؤنٹین آپ کے لان میں پر تاثیر اور دلفریب ڈرامائیت پیدا کرتے ہیں۔ تقریبات سے ہٹ کر عام دنوں میں تمام روشنیاں جلانے کی ضرورت نہیں مگر کبھی جی چاہتا ہے کہ دن ڈھلنے کے بعد رات کے اندھیرے میں اپنی تخلیق کردہ اس جنت ارضی کو جا کر دیکھیں اس ضمن میں آپ کو اپنی گھاس روندنے کے بجائے پیدل چلنے کے راستے بنانے ہوں گے یعنی Path پر بھی روشنیاں آویزاں کرنی ہوں گی تاکہ آپ گھپ اندھیرے میں آگے نہ بڑھیں نہ آگے بڑھیں بلکہ قدرتی ہریالی کے اس جنت نظیر گوشے کو دیکھتے چلے جائیں۔ سناٹوں سے اس رومان پرور ماحول سے توانائی کے ذخیرے آپ کو بہت دیر تک خوش و خرم رکھیں گے۔

نمبولیاں کریں جوؤں کا خاتمہ

صفیرہ بانو شیریں

دن رات سر کھجاتے بچے بہت پریشان رہتے ہیں۔ نہ پڑھائی نہ کھیل کہیں بھی دل نہیں لگتا اور ان کے قریب بیٹھے بچے الگ پریشان رہتے ہیں۔

جوئیں سر میں پڑ جائیں تو بڑا مسئلہ ہوتا ہے۔ اسکول جانے والے بچے اپنا سر بھی صاف نہیں کراتے۔ کھجاتے رہتے ہیں۔ بازار میں جوؤں کے لئے شیمپو بھی دستیاب ہیں مگر ان سے مکمل طور پر اس ننھی منی مخلوق سے چھٹکارا نہیں ملتا۔ بڑوں کے بھی جوئیں پڑ جاتی ہیں۔ ہمارے ہاں نیم کا درخت پایا جاتا ہے۔ یہ ایک مسیحا درخت ہے۔ اس کڑوے درخت کے پھل میٹھے ہوتے ہیں اسے نمولی یا نمبولی کہتے ہیں۔ مصفی خون ہونے کے ساتھ جراثیم کش بھی ہے۔ پنساری سے آپ نمبولیاں خریدیے۔ پرانی سوکھی ہوئی نمبولیاں کارآمد ہیں اور جوؤں کا خاتمہ کرنے میں موثر ثابت ہوتی ہیں۔ نمبولیاں بالوں کے حساب سے لے کر تازے پانی میں پیس کر گاڑھا پیسٹ بنایئے۔ بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح لگایئے۔ گرمی کے موسم میں تو آپ رات کو لگا کر سر پر رومال باندھ سکتے ہیں اور صبح سر دھو سکتے ہیں۔ اس موسم میں بھی آپ تین چار گھنٹے کے لئے چھٹی والے روز لگایئے۔ سر دھو کر کنگھی کریئے۔ تین دن مسلسل لگانا ہے پھر ہفتہ میں ایک بار۔ جوؤں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ نیم کے پتے پانی میں ابال کر سر میں یہ پانی بھی ڈال سکتے ہیں۔ ہندوستان میں نیم کا صابن سر کی جوئیں مارنے اور چہرے کے کیل مہاسے دور کرنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

لیکھوں کے لئے اکسیر ہے بورک ایسڈ

جوئیں ختم ہو جائیں جب بھی سفید باریک لیکھیں بالوں میں چمکتی نظر آتی ہیں۔ باریک کنگھی لے کر تین چار دندانے چھوڑ کر آپ دھاگے سے لپیٹ لیں۔ دھاگہ ذرا موٹا ہو یا اسے دوہرا کرلیں۔ بچوں کا سر دھلایئے۔ خشک ہونے دیجئے۔ معمولی سی نمی رہ جائے۔ بال گیلے نہ ہوں تو آپ بازار سے بورک پاؤڈر منگا کر اچھی طرح بالوں کی جڑوں اور لیکھوں پر چھڑک کر پانچ منٹ ٹھہر کر دھاگے والی کنگھی سے آہستہ آہستہ کنگھی کریں۔ بورک پاؤڈر کے ساتھ آسانی سے یہ کنگھی میں آجائیں گی۔ دھاگہ پھینک کر کنگھی دھو کر رکھیئے۔ سادے پانی سے سر دھویئے۔ چند دفعہ ایسا کرنے سے جوئیں اور لیکھیں ختم ہو جاتی ہیں۔ نمبولیوں کا تیل بھی نکلتا ہے اسے کسی دوسرے تیل میں ملا کر سر میں لگایا جائے تو سر کی خارش، زخموں کے لئے بھی مفید ہے۔ نیم کے پتے پانی میں ابال کر سر دھونے سے بھی فرق پڑ جاتا ہے۔ سونف کا ابلا ہوا پانی بھی جوؤں کو ختم کرتا ہے۔

ضروری ٹپس:

- ایک چقندر ڈنٹھل ڈنڈیاں پتوں سمیت ابال لیں جب یہ سب چیزیں گل جائیں رنگ نکل آئے تو بالوں کی جڑوں میں لگا کر سکھائیں اور باقی سے سر دھو لیں اس طرح بالوں میں چقندر کے پانی سے خشکی اور سکری بھی دور ہو جاتی ہے۔ جوؤں کا خاتمہ بھی ہوتا ہے اور بال نرم و ملائم ہو جاتے ہیں اور ان کی بڑھوتری میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے۔
- کڑوے بادام جمع کرلیں انہیں پانی کے ساتھ پیس کر لگانے سے بھی جوؤں اور لیکھوں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- شریفے کے نرم بیج اور پتے پانی کے ساتھ پیس کر جڑوں میں لگانے سے بھی جوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔
- نیم کے پتے پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگایئے اور ایک کپ پتیاں لے کر ایک پاؤ سرسوں کے تیل میں جلا کر رکھ لیجئے۔ یہ تیل شیشی میں محفوظ کرلیں۔
- کوکا کولا سے سر دھونے سے بھی جوؤں کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔

غزل اس نے چھیڑی

ایوب خاور

آنکھ میں خواب نہیں، خواب کا ثانی بھی نہیں
کنج لب میں کوئی پہلی سی کہانی بھی نہیں
ڈھونڈتا پھرتا ہوں اک شہر تخیل میں تجھے
اور مرے پاس ترے گھر کی نشانی بھی نہیں
بات جو دل میں دھڑکتی ہے محبت کی طرح
اس سے کہنی بھی نہیں اس سے چھپانی بھی نہیں
آنکھ بھر نیند میں کیا خواب سمیٹیں کہ ابھی
چاندنی رات نہیں، رات کی رانی بھی نہیں
لیلٰی حسن! ذرا دیکھ ترے دشت نژاد
سر بہ سر خاک ہیں اور خاک اڑانی بھی نہیں
کچھ ایندھن میں سلگتا ہے اور اس شرط کے ساتھ
تیز کرنی بھی نہیں، آگ بجھانی بھی نہیں
اب تو یوں ہے کہ ترے ہجر میں رونے کے لئے
آنکھ میں خون تو کیا، خون سا پانی بھی نہیں

سلیم کوثر

دل تجھے ناز ہے جس شخص کی دل داری پر
دیکھ اب وہ بھی اتر آیا اداکاری پر
میں نے دشمن کو جگایا تو بہت تھا لیکن
احتجاجاً نہیں اٹھا مری بیداری پر
آدمی، آدمی کو کھائے چلا جاتا ہے
کچھ تو تحقیق کرو اس نئی بیماری پر
کبھی اس جرم پہ سر کاٹ دیئے جاتے تھے
اب تو انعام دیا جاتا ہے غداری پر
تیری قربت کا نشہ ٹوٹ رہا ہے مجھ میں
اس قدر سہل نہ ہو تو مری دشواری پر
مجھ میں یوں تازہ ملاقات کے موسم جاگے
آئینہ ہنسنے لگا ہے مری تیاری پر
کوئی دیکھے بھرے بازار کی ویرانی کو
کچھ نہ کچھ مفت ہے ہر شے کی خریداری پر
بے حسی ہمیں یہ کس موڑ پہ لے آئی سلیم
جشن ہونے لگا اب رسم عزاداری پر

رازی فاروقی

وہ بادباں ہے ہواؤں کے انتظار میں ہے
عجیب شخص ہے اب تک مرے حصار میں ہے
طلب مجھی کو زیادہ ہے مجھ سے ملنے کی
اگرچہ مجھ سے سوا بھی کوئی قطار میں ہے
میں پائمال بھی ہوں اور شہسوار بھی ہوں
مجھے کچلنے کی خواہش بھی شہسوار میں ہے
مری طرح سے ہے وہ بھی بہت شکستہ دل
مری طرح سے ابھی وہ بھی ریگزار میں ہے
کوئی کہیں بھی نہیں ہے مگر خدا معلوم
یہ کون ہے جو یہاں میرے انتظار میں ہے
مجھے خبر ہے خزاں اس نگر سے گزرے گی
مگر ابھی مرا دل موسم بہار میں ہے
مری طرح مرا دشمن اداس ہے شاید
مری طرح مرا دشمن بھی میری ہار میں ہے
مری طلب میں تو اب بھی نہیں ہے وہ رازی
مگر وہ شخص ابھی میرے خواب زار میں ہے

توبہ شکن

قسط نمبر2

بانو قدسیہ

درخت چاہے کیسا ہی آسمان کو چھونے لگے، بالآخر مٹی کے خزانوں کو نچوڑتا ہی رہتا ہے۔ وہ چاہے کتنے ہی چھتنارہ کیوں نہ ہو، بالآخر اس کی جڑوں میں نیچے اترتے رہنے کی ہوس باقی رہتی ہے اور پھر پروفیسر کا آدرش کوئی مانگے کا کپڑا تو تھا نہیں کہ مستعار لیا جاتا لیکن بی بی تو ہوا میں جھولنے والی ڈالیوں کی طرح یہی سوچتی رہی کہ اس کا دھرتی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ وہ ہوا پر زندہ رہ سکتی ہے۔ محبت ان کے لئے کافی ہے۔

تب اباجی زندہ تھے اور ان کے پاس شیشوں والی کار تھی جس روز وہ بی۔ اے کی ڈگری لے کر یونیورسٹی ہال سے نکلی تو اس کے اباجی ساتھ تھے۔ ان کی کار رش کی وجہ سے عجائب گھر کی طرف کھڑی تھی۔ مال کو کراس کر کے جب وہ دوسری جانب پہنچے تو فٹ پاتھ پر اس نے پروفیسر فخر کو دیکھا۔ وہ جھکے ہوئے اپنی سائیکل کا پیڈل ٹھیک کر رہے تھے۔

''سر سلام علیکم!''

فخر نے سر اٹھایا اور ذہین آنکھوں میں مسکراہٹ آ گئی۔

''وعلیکم السلام۔ مبارک ہو آپ کو''۔

سیاہ گاؤن میں وہ اپنے آپ کو بہت معزز محسوس کر رہی تھی۔

''سر میں لے چلوں آپ کو؟''

بڑی سادگی سے فخر نے سوال کیا۔ ''آپ سائیکل چلانا جانتی ہیں؟''

''سائیکل پر نہیں جی، میرا مطلب ہے کار کھڑی ہے۔ جی میری''۔

فخر سیدھا کھڑا ہو گیا اور بی بی اس کے کندھے برابر نظر آنے لگی۔

دیکھیے مس، استادوں کے لئے کاروں کی ضرورت نہیں ہوتی۔ ان کے شاگرد کاروں میں بیٹھ کر دنیا کا انتظام چلاتے ہیں۔ استادوں کو دیکھ کر کار روکتے ہیں لیکن استاد شاگردوں کی کار میں کبھی نہیں بیٹھتا کیونکہ شاگرد سے اس کا رشتہ دنیاوی نہیں ہوتا۔ استاد کا آسائش سے کوئی تعلق نہیں ہوتا۔ وہ مرگ چھالا پر سوتا ہے۔ بڑ کے درخت تلے بیٹھتا اور جو کی روٹی کھاتا ہے''۔

بی بی کو تو جیسے ہونٹوں پر بھڑ ڈس گئی۔

ابھی چند ثانیے پہلے وہ ہاتھوں میں ڈگری لے کر فل سائز فوٹو کھنچوانے کا پروگرام بنا رہی تھی اور اب یہ گاؤن، یہ اونچا جوڑا، یہ ڈگری، سب کچھ نفرت انگیز بن گیا۔ جب مال روڈ پر ایک فوٹو گرافر کی دکان کے آگے کار روک کر اباجی نے کہا۔

''ایک تو فل سائز تصویر کھنچوالو اور ایک پورٹریٹ''۔

''ابھی نہیں اباجی! میں پرسوں اپنی دوستوں کے ساتھ مل کر تصویر کھنچواؤں گی''۔

''صبح کی بات پر ناراض ہو ابھی تک؟'' اباجی نے سوال کیا۔

''نہیں جی وہ بات نہیں ہے''۔

صبح جب وہ یونیورسٹی جانے کے لئے تیار ہو رہی تھی تو اباجی نے دبی زبان میں کہا تھا کہ وہ کنووکیشن کے بعد اسے فوٹو گرافر کے پاس نہ لے جا سکیں گے کیونکہ انہیں کمشنر سے ملنا تھا۔ اس بات پر بی بی نے منہ تھتھالیا تھا اور جب تک اباجی نے وعدہ نہیں کر لیا تب تک وہ کار میں سوار نہ ہوئی تھی۔

اب کار فوٹو گرافر کی دکان کے آگے کھڑی تھی۔ اباجی اس کی طرف کا دروازہ کھولے کھڑے تھے لیکن تصویر کھنچوانے کی تمنا آپ ہی آپ مر گئی۔

بی۔ اے کے بعد کالج کا ماحول دور رہ گیا۔ یہ ملاقات بھی گرد آلود ہو گئی اور غالباً طاق نسیاں پر بھی دھری رہ جاتی اگر اچانک کتابوں کی دکان پر ایک دن اسے پروفیسر فخر نظر نہ آ جاتے۔

وہ حسب معمول سفید قمیض خاکی پتلون میں ملبوس تھے۔ رومن نوز پر عینک ٹکی تھی اور وہ کسی کتاب کا غور سے مطالعہ کر رہے تھے۔ بی بی اپنی دو تین سہیلیوں کے ساتھ دکان میں داخل ہوئی۔ اسے ویمن اینڈ ہوم قسم کے رسالے درکار تھے۔ عید کارڈ اور آرٹ کرافٹ کے پمفلٹ خریدنے تھے۔ لو کیلری ڈائٹ قسم کی ایسی کتابوں کی تلاش تھی جو سالوں میں بڑھایا ہوا وزن ہفتوں میں گھٹا دینے کے مشورے جانتی ہیں لیکن اندر گھستے ہی گویا آئینے کا لشکارا پڑا۔

''سلام علیکم سر''۔

''وعلیکم السلام''۔ مٹھ کے بھکشو نے جواب دیا۔

''آپ نے مجھے شاید پہچانا نہیں سر۔ میں آپ کی اسٹوڈنٹ ہوں جی''۔ قمر زبیری۔

اس نے دوستوں کی طرف خفت سے دیکھ کر کہا۔

''میں نے تمہیں پہچان لیا ہے قمر بی بی۔ کیا کر رہی ہیں آپ ان دنوں؟''

''میں جی، کچھ نہیں جی۔ سر!''

ایک سہیلی نے آگے چلنے کا اشارہ کیا۔ دوسری نے کمر میں چٹکی کاٹی، لیکن وہ تو اس طرح کھڑی تھی گویا کسی فلم اسٹار کے آگے آٹو گراف لینے کھڑی ہو۔

''آپ ایم۔ اے نہیں کر رہی ہیں پولیٹیکل سائنس میں؟''

''اس کی تو شادی ہو رہی ہے سر''۔

کھی کھی کر کے ساری کبوتر زادیاں ہنس دیں۔

بی بی نے قاتلانہ نظروں سے سب کو دیکھا اور بولی۔ ''جھوٹ بولتی ہیں جی۔ میں تو جی ایم اے کروں گی''۔

اب پروفیسر مکمل پروفیسر بن گیا۔ جوان چہرے پر بڑھاپے کی متانت آ گئی۔

''دیکھیے۔ پڑھی لکھی لڑکیوں کا وہ رول نہیں ہے جو آج کل کی لڑکیاں ادا کر رہی ہیں۔ آپ کو شادی کے بعد یہ یاد رکھنا چاہئے کہ تعلیم سونے کا زیور نہیں ہے جسے بینک کے لاکرز میں بند کر دیا جاتا ہے بلکہ یہ تو جادو کی وہ انگوٹھی ہے جسے جس قدر رگڑتے چلے جاؤ اسی قدر خوشیوں کے دروازے کھلتے جاتے ہیں۔ آپ کو اس تعلیم کی زکواۃ دینا ہوگی۔ اسے دوسروں کے ساتھ Share کرنا ہوگا''۔

بات بہت معمولی اور سادہ تھی۔ اس نوعیت کی باتیں عموماً عورتوں کے رسالوں میں چھپتی رہتی ہیں لیکن فخر کی آنکھوں میں، اس کی باتوں میں وہ حسن تھا جو ہمیشہ سچائی سے پیدا ہوتا ہے جب وہ پمفلٹ اور وزن گھٹانے کی تین کتابیں خرید کر کار میں آ بیٹھی تو اس کی نظروں میں وہی چہرہ تھا۔ وہی بھیگی بھیگی آواز تھی۔

پروفیسر فخر کو دیکھنے کی کوئی صورت باقی نہ تھی لیکن اس کی آواز کی لہریں اسے ہر لحظہ زیر آب کئے دیتی تھی۔ اٹھتے بیٹھتے، جاگتے سوتے، وہی شکاری کتے جیسا ستا ہوا چہرہ، اندر کو دھنسی ہوئی چمکدار آنکھیں اور خشک ہونٹ نظروں کے آگے گھومنے لگے۔ پھر یہ چہرہ بھلائے نہ بھولتا اور وہ اندر ہی اندر بل کھائی رسی کی طرح مروڑی جاتی۔

ان ہی دنوں اس نے فیصلہ کر لیا کہ وہ پولیٹیکل سائنس میں ایم اے کرے گی۔ حالانکہ اس کے گھر والے ایک اچھے بر کی تلاش میں تھے۔ ہاتھی مرا ہوا بھی سوا لاکھ کا ہوتا ہے۔ ڈپٹی کمشنر ریٹائر ہو کر بھی اونچی نشست والی کرسی سے مشابہ ہوتا ہے۔ اباجی کے مال و متاع کو گو اندر سے گھن لگ چکا تھا لیکن حیثیت عرفی بہت تھی۔ نوکر چاکر کم ہو گئے تھے۔ سوشل لائف بھی پہلے سی نہ

ڈالڈا کا دسترخوان

رہی تھی۔ فنکشنوں کے کارڈ بھی کم ہی آتے لیکن رشتے ڈی سی صاحب کی بیٹی کے چلے آرہے تھے اور اعلیٰ سے اعلیٰ آرہے تھے۔ اس کی امی کو پڑھی لکھی عورت نہ تھی لیکن بااثر بارسوخ خواتین کی صحبت نے اسے خوب صیقل کردیا تھا۔ اس میں ایک ایسی خوش اعتمادی اور پرکاری پیدا ہوگئی تھی کہ کالجوں کی پروفیسریں اس کے ہوتے ہوئے اپنے آپ کو کمتر سمجھا کرتیں۔

جس وقت بی بی نے پولیٹیکل سائنس کرنے پر ضد کی تو امی نے زبردست مخالفت کی۔ اباجی نے قدم قدم پر یہ اڑچن پیدا کی کہ جولڑکی ہمیشہ پولیٹیکل سائنس میں کمزور رہی ہے وہ اس مضمون میں ایم۔اے کیونکر کرے گی۔ کئی گھنٹوں کی بحث کے بعد اباجی اس بات پر رضامند ہوگئے کہ وہ پروفیسر سے ٹیوشن لے سکتی ہے۔

جس روز ریٹائرڈ ڈی سی صاحب کی کار سمن آباد گئی تو پروفیسر فخر گھر پر موجود نہ تھے۔ دوسری مرتبہ جب بی بی کی امی گئیں تو پروفیسر صاحب سیمینار پر تشریف لے جاچکے تھے۔ ملاقات پھر نہ ہوئی۔ تیسری بار جب بی بی اور اباجی ٹیوشن کا طے کرنے گئے تو پروفیسر صاحب موڑھے پر بیٹھے ہوئے مطالعے میں مصروف تھے۔ باہر کے نل کے ساتھ نیلے رنگ کی پلاسٹک کی ٹیوب لگی ہوئی تھی۔ ٹیوب کا پانی سامنے کے تنگ احاطے میں اکٹھا ہورہا تھا لیکن پروفیسر صاحب اس سے غافل نخی شفق میں حروف ٹٹول ٹٹول کر پڑھ رہے تھے۔

پہلے اباجی نے ہارن بجایا۔ پھر خانساماں خانساماں کہہ کر آوازیں دیں۔ نہ تو اندر سے کوئی باورچی قسم کا آدمی نکلا اور نہ ہی پروفیسر صاحب نے سر اٹھا کر دیکھا۔ بالآخر اباجی نے خفت کے باوجود دروازہ کھولا اور بی بی کو ساتھ لے کر برآمدے کی طرف چلے۔ ٹیوب غالباً دیر سے لگی ہوئی تھی اور مٹی کیچڑ میں بدل چکی تھی۔ بڑی احتیاط سے قدم دھرتے ہوئے سیڑھیوں تک پہنچے اور پھر کھنکار کر پروفیسر صاحب کو متوجہ کیا۔

پونہ گھنٹہ بیٹھے رہنے کے باوجود نہ تو اندر سے کوکا کولا آیا نہ چائے کے برتنوں کا شور سنائی دیا۔ اس بے اعتنائی کے باوجود دونوں باپ بیٹی سہے سے بیٹھے تھے۔ شام گہری ہو چلی تھی اور سمن آباد یے گھروں کے آگے چھڑکاؤ کرنے میں مشغول تھے۔ قطار صورت گھروں سے باہر سائز اور ہر عمر کا بچہ نکل کر اس چھڑکاؤ کو بطور ہولی استعمال کررہا تھا۔ عورتیں نائیلون جالی کے دوپٹے اوڑھے آجا رہی تھیں۔ ایک ایسے طبقے کی زندگی جاری تھی جو نہ امیر تھا اور نہ ہی غریب۔ دونوں کے درمیان کہیں مرغ بسمل کی طرح لٹک رہا تھا۔

جب بات پڑھنے پڑھانے تک جاپہنچی تو پروفیسر فخر بولے۔

"جی ہاں! میں انہیں پڑھادوں گا۔ بخوشی"۔

اب پہلو بدل کر ریٹائرڈ ڈی سی صاحب نے کہا۔ "معاف کیجئے پروفیسر صاحب! لیکن بات پہلے ہی واضح ہوجانی چاہئے۔ یعنی آپ میرا مطلب ہے آپ کی Remuneration کیا ہوگی؟"

ٹیوشن کی فیس کو خوبصورت سے انگریزی لفظ میں ڈھال کر گویا ڈی سی صاحب نے اس میں سے ذلت کی پھانس نکال دی۔

لیکن پروفیسر صاحب کا رنگ متغیر ہوگیا اور وہ موڑھے کی پشت کو دیوار سے لگا کر بولے۔

"میں، مجھے، دراصل مجھے گورنمنٹ پڑھانے کا معاوضہ دیتی ہے سر۔ اس کے علاوہ، میں ٹیوشن نہیں کرتا۔ تعلیم دیتا ہوں۔ جو چاہے جب چاہے مجھ سے پڑھ سکتا ہے"۔

"لیکن یہ تو آپ کی آفیشل ڈیوٹی نہیں ہے سر، یہ تو"۔

"دیکھئے جناب۔ میں اس لئے پڑھاتا ہوں کہ مجھے پڑھانے کا شوق ہے۔ اگر میں تحصیلدار ہوتا تو بھی پڑھاتا۔ اگر ضلع کا ڈی سی ہوتا تو بھی پڑھاتا۔ کچھ لوگ پیدائشی میری طرح ہوتے ہیں۔ ان کے ماتھے پر مہر ہوتی ہے پڑھانے کی۔ ان کے ہاتھوں پر لکیر ہوتی ہے پڑھانے کی"۔

بی بی کے حلق میں نمکین آنسو آگئے۔

دو غیرتوں کا مقابلہ تھا۔ ایک طرف ڈی سی صاحب کی وہ غیرت تھی جسے ہر ضلع کے افسروں نے کلف لگائی تھی۔ دوسری جانب ایک Idealistic آدمی کی غیرت تھی جو گھونگے کی طرح اپنا سارا گھر اپنے ہی جسم پر لاد کر چلا کرتا ہے اور ذرا سی آہٹ پاکر ان گھونگے میں گوشہ نشین ہوجاتا ہے۔

پروفیسر صاحب بڑی بھلی سی باتیں کئے جارہے تھے اور اس کے اباجی موڑھے میں یوں بیٹھے تھے جیسے بھاگ جانے کی تدبیریں سوچ رہے ہوں۔

"فائن آرٹس کا دولت کی ذخیرہ اندوزی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ میں سمجھتا

ہوں میرا پروفیشن فائن آرٹس کا ایک شعبہ ہے۔ انسان میں کلچر کا شعور پیدا کرنے کی سعی۔ انسان میں تحصیل علم کی خواہش کا بیدار کرنا۔ عام سطح پر اٹھ کر سوچنا اور سوچتے رہنا، ایک صحیح استاد ان نعمتوں کو بیدار کرتا ہے۔ ایک تصویر، ایک گیت، ایک خوبصورت بت بھی یہی کچھ کرپاتے ہیں۔ ساز بجانے والے کو اگر آپ لاکھ روپیہ دیں اور اس پر پابندی لگائیں کہ وہ ساز کو ہاتھ نہ لگائے گا تو وہ غالباً۔ اگر وہ Genuine ہے تو آپ کی پیشکش ٹھکرادے گا۔ میں ٹیچر ہوں۔ Genuine ٹیچر۔ میں Fake نہیں ہوں۔ زبیری صاحب!"

ڈی سی صاحب اپنی بیٹی کے سامنے ہار ماننے والے نہ تھے۔

"اور جو پیٹ میں کچھ نہ ہو تو غالباً ساز نہ وہاں جائے گا"۔

"پھر وہ ساز نواز Fake ہوگا۔ Passion کا اس کی زندگی سے کوئی تعلق نہ ہوگا بلکہ غالباً وہ اپنے آرٹ کو ایک تمغہ، ایک پاسپورٹ، ایک اشتہار کی طرح استعمال کرتا ہوگا"۔

"اچھا جی آپ پیسے نہ لیں لیکن بی بی کو پڑھا تو دیا کریں"۔

"جی ہاں! بخوشی پڑھادوں گا"۔

"تو کب آیا کریں گے آپ؟ میں کار بھجوادیا کروں گا"۔

پروفیسر فخر کی آنکھیں تنگ ہوگئیں اور وہ ہچکچا کر بولے "میں تو کہیں نہیں جاتا شام کے وقت"۔

"تو میرا، تو میرا مطلب ہے کہ آپ اسے پڑھائیں گے کیسے؟"

"یہ چار سے پانچ کے درمیان کسی وقت آجایا کریں۔ میں پڑھادیا کروں گا"۔

بی بی کے پیروں تلے سے یوں زمین نکلی کہ اس وقت تک واپس نہ لوٹی جب تک وہ اپنے پلنگ پر لیٹ کر کئی گھنٹے تک آنسوؤں سے اشنان نہ کرتی رہی۔

عورت کے لئے عموماً مرد کی کشش کے تین پہلو ہوتے ہیں۔

بے نیازی

ذہانت اور

فصاحت

یہ تینوں اوصاف پروفیسروں میں بقدر ضرورت ملتے ہیں۔ اسی لئے ایسے کالجوں میں جہاں مخلوط تعلیم ہو لڑکیاں عموماً اپنے پروفیسروں کی محبت میں مبتلا ہوجاتی ہیں۔ اس محبت کا چاہے کچھ نتیجہ نہ نکلے لیکن ہیروشپ کی طرح اس کا اثر ان کے ذہنوں میں ابدی ہوتا ہے۔ جس طرح ملکیت ظاہر کرنے کے لئے پرانے زمانے میں گھوڑوں کو داغ دیا جاتا تھا اسی طرح اس رات بی بی کے دل پر مہر فخر لگ گئی۔

اباجی ہر آنے جانے والے سے پروفیسر فخر کے احمق پن کی داستان یوں سنانے بیٹھ جاتے جیسے یہ بھی کوئی ویت نام کا مسئلہ ہو۔ ان کے ملنے والے پروفیسر فخر کی باتوں پر خوب ہنستے۔ بی بی کو شبہ ہو چلا تھا کہ انہوں نے بیٹی کو ٹیوشن کی اجازت نہ دی تھی پھر بھی اندر ہی اندر اباجی فخر کی شخصیت سے مرعوب ہوچکے تھے۔

ایک دن جب بی بی اپنی ایک سہیلی سے ملنے سمن آباد گئی اور سامنے والی لائن میں اسے پروفیسر فخر کا مکان دکھائی دیا تو اچانک اس کے دل میں ایک زبردست خواہش اٹھی۔ وہ خوب جانتی تھی کہ اس سارے وقت پروفیسر صاحب کالج جاچکے ہوں گے۔ پھر بھی وہ گھر کے اندر چلی گئی۔ سارے کمرے کھلے پڑے تھے۔ لمبے کمرے میں ایک چارپائی بچھی تھی جس کا ایک پایہ غائب تھا اور اس کی جگہ اینٹوں کی تھمنی لگی ہوئی تھی۔ تینوں کمروں میں کتابیں ہی کتابیں تھیں۔ ہر سائز، ہر پیپر اور ہر طرح کی پرنٹنگ والی کتابیں۔ ان کتابوں کو درستگی کے ساتھ آراستہ کرنے کی خواہش بڑی شدت کے ساتھ بی بی کے دل میں اٹھی۔

جستی ٹرنک پر پڑے ہوئے کپڑے، زرد رو چھپکلیاں جو بڑی آزادی سے چھت پر سے جھانک رہی تھیں اور کونوں میں لگے ہوئے جالے۔ ان چیزوں کا بی بی پر بہت گہرا اثر ہوا۔

باورچی خانے سے کچھ جلنے کی خوشبو آرہی تھی لیکن پکانے والا دیگچی اسٹوو پر رکھ کر کہیں گیا ہوا تھا۔ بی بی نے تھوڑا سا پانی دیگچی میں ڈالا اور سہیلی سے ملے بغیر آگئی۔

جس روز بی بی نے پروفیسر فخر سے شادی کرنے کا فیصلہ کیا اسی روز جمالی ملک کا رشتہ بھی آگیا۔

(جاری ہے)

خوش فکر اور خوش ادا

نوجوان اداکارہ عشیتا محمود سید

درخشاں فاروقی

نوجوان اداکارہ عشیتا کہتی ہیں "آج سے پتا ہوتا ہے نہ بتایا نہیں جاتا کہ میں کون ہوں۔ قدرت نے مجھے فن اداکاری کے لئے پیدا کیا ہے میں کوشش کے بعد بھی کسی اور شعبہ ہائے زندگی میں کامیابی حاصل نہیں کر سکتی بلکہ سچ تو یہ ہے کہ وقت ہی برباد کروں گی۔"

"تو کیا ایکٹریس بننے کے اس سارے عمل میں وقت برباد نہیں ہوا؟"

"ریاضت کو آپ وقت برباد کرنا نہیں کہہ سکتے۔ زندگی کے ہر شعبے میں آپ کو مسلسل محنت کرنے سے ہی کامیابی ملتی ہے۔ میں نے اپنی پہچان کے لئے چھوٹے چھوٹے کردار بھی کیے تاکہ سینئر اداکاروں اور منجھے ہوئے ہدایات کاروں سے وہ چھوٹی چھوٹی باتیں سیکھ سکوں جنہیں نصابی طور پر پڑھنے سے بات نہیں بنتی۔ اسی لئے تو آج مجھ سے رشک اور حسد کرنے والوں کی کمی نہیں۔ اتنے مختصر سے کیریئر میں، میں نے بڑے بڑے ناموں کے درمیان اپنی آدھی ادھوری پرفارمنس کے ساتھ کھڑے ہونے کو زمین تلاش کی مگر مجھے فخر بھی ہے کہ میرے اردگرد ایسے مہربان بھی ہیں جنہوں نے میری حوصلہ افزائی کی۔ مجھے اسی لئے تنقید بھی بری نہیں لگتی"۔

"اتنے عرصے میں آپ تنقید، حسد اور فخر کے جذبوں میں یقیناً امتیاز کرنا سیکھ گئی ہوں گی۔ بتایئے کہ آپ کو خوش آمدید کہا گیا یا نہیں؟"

"بالکل، خوش آمدید کہا گیا۔ میں جانتی ہوں کہ یہاں مفاد پرستوں کی ٹولیاں بھی ہیں اور لابی ازم بھی ہے۔ میں کسی لابی میں نہیں ہوں۔ میں سو فیصدی اپنے امکانات سے بھرپور پرفارمنس پر یقین رکھتی ہوں۔ میرا خیال ہے اور ضروری نہیں کہ آپ اس سے اتفاق کریں کہ ایمانداری، خلوص اور غیر جانبداری سے کام کرنا ہی صحیح ہوتا ہے پھر آپ کو کسی لابی کی ضرورت ہی باقی نہیں رہتی آپ کا کام بولتا ہے"۔

"ایسا لگتا ہے آپ خاصی اصولی خاتون ہیں؟"

"ہونا بھی چاہئے۔ کم از کم اپنے کام کے معاملات میں تو اصول پرست ہی ہوں۔ اسی لئے ہر دوسرے ڈرامے میں نظر نہیں آتی بہتر اسکرپٹ اور اچھی ٹیم میرے لئے بنیادی اہمیت رکھتی ہے۔ آج کل دو ٹیلی ویژن پراجیکٹس کر رہی ہوں ان میں ایک ہم ٹی وی پر "کسے اپنا کہیں" آپ دیکھ رہے ہوں گے اور رواں سال میں میری ایک فیچر فلم سینما کی زینت بننے جا رہی ہے"۔

"اگر آپ اداکارہ نہ ہوتیں تو کیا ہوتیں؟"

"اداکاری کے بعد مجھے انٹیریئر ڈیزائننگ سے دلچسپی ہے تو میں ایسا ہی کچھ تخلیقی نوعیت کا کام کر رہی ہوتی"۔

"دوسری اداکاراؤں سے آپ کتنی مختلف اور منفرد ہیں؟"

"میں سمجھتی ہوں کہ میں زیادہ انتخاب پسند ہوں۔ اس لئے کم کم ہی نظر آتی ہوں"۔

"آپ کے ذہن میں بھرپور زندگی کا کیا تصور ہے؟"

"وہ زندگی زندگی ہی نہیں اگر مکمل اور بھرپور ہو جائے۔ کچھ نہ کچھ کمی رہے تو زندگی کا لطف ہوتا ہے"۔

''شوبزنس میں خواتین کو کیسا رویہ رکھنا چاہئے''۔

''انہیں راک اسٹار کی طرح مرکزی رہنما، ہونا چاہئے۔ جس طرح مذہب پر یقین رکھتی ہیں اسی طرح اپنی صلاحیتوں پر یقین ہونا چاہئے۔ ایک دوسرے سے Web کے ذریعے رابطے میں رہنا چاہئے۔ اپنی عزت کروانے کا فن آنا چاہئے''۔

''اور مردوں کا کیسا رویہ کھلتا ہے؟''

''ان کا عورتوں کی عزت نہ کرنا یا صرف خوش شکل خواتین کے لئے نرم دلی کا مظاہرہ کرنا اچھا نہیں لگتا''۔

''کس ہستی سے مقابلہ ہے یا اس سے حسد اور رشک محسوس کرتی ہیں؟''

''مقابلہ کسی سے نہیں ہے۔ ایک ہی ڈرامہ سیریل میں چار چار ہم عمر اداکارائیں موجود ہیں اور تمام ہی مرکزی کرداروں میں ہوں تو آپ کے لئے پرفارمنس کی گنجائش کا خیال رکھنا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ باقی حسد اور رشک وغیرہ کسی سے نہیں۔ ہم ایک دوسرے کی پرفارمنس پر رائے بھی دیتے ہیں، مشورے بھی ہوتے رہتے ہیں اور کبھی اختلاف نہیں ہوا۔ مجھے اپنی قسمت اور مقدر سے آگے کچھ نہیں ملنے والا اور اسی طرح جس کو جتنی صلاحیت ودیعت ہوئی ہے وہ اتنا ہی کام کرسکتا ہے''۔

''زندگی سے اور کیا سبق سیکھا؟''

''یہ کہ آپ کو زندگی سے شکوہ نہیں کرنا۔ اس میں جذب ہو کر دوست بنانے ہیں اور اگر مخلص دوست ایک ہی ہو تو سو پر بھاری ہوتا ہے اور میں خود اچھی دوست بننے پر یقین رکھتی ہوں صرف دوست تلاش ہی نہیں کرتی''۔

عشیتا کی چھوٹی چھوٹی باتیں

''آپ کا ستارا؟''
''لیو''

''قندیل کے بغیر؟''
''5 فٹ 5 انچ''

''وہ فلم جو متعدد بار دیکھی ہو؟''
"P.S.I Love You"

''پسندیدہ گلوکار؟''
''ریحانہ، عابدہ پروین، لانا ڈیل رے''۔

''پسندیدہ ڈیزائنرز؟''
''شبلا چتور، منیش ملہوترا، زارا، شینل اور مارک جیکب''۔

''پسندیدہ کھانا؟''
''جاپانی اور تھائی کیوزین''۔

''پسندیدہ تفریح گاہ یا ملک؟''
''ماریشس''

''کس چیز سے نفرت ہے؟''
''نفرت کرنے سے نفرت ہے''۔

''سونے سے پہلے کیا کام کرتی ہیں؟''
''نائٹ کریم لگاتی ہوں۔ جسمین منٹ اسپرے کرتی ہوں اور یک گلاس دودھ پیتی ہوں''۔

''صبح بیدار ہونے کے بعد کیا کرتی ہیں؟''
''نیم گرم پانی میں شہد ملا کر پیتی ہوں''۔

''آپ کے پرس میں موبائل اور والٹ کے ساتھ کیا رکھا ہونا چاہئے؟''
''لپ گلوز''

''آپ کا پسندیدہ اسٹائل آئی کون؟''
''پیرس ہیلٹن اور وکٹوریہ بیکہم''

''کیا چیز زیادہ مقدار میں خریدتی ہیں؟''
''کپڑے اور جوتے''

''کیا چیز آپ کو بری لگتی ہے؟''
''مصنوعی مسکراہٹ''

''آنے والی اپنی فلم مور کے بارے میں کچھ بتایئے؟''
''بہت دلچسپ کہانی ہے۔ قدیم بنگالی مکتبہ فکر سے جدید لائف اسٹائل تک اور پرفارمنس کے بہت سے شیڈز ہیں آپ کو بہت عرصے تک بنگالی اسکول کی ایک رجحان ساز فلم دیکھنے کو ملے گی۔ باقی تو فلم دیکھیے اور رائے دیجئے۔ میں نے کہانی بتا دی تو سسپنس نہیں رہے گا اور صاحب سسپنس ہی تو لائف ہے''۔

آیئے چند بہترین شہروں میں چلیں

درجۂ اوّل کی زندگی گزارنے کا خواب یہیں پورا ہوگا

درخشاں فاروقی

یہ جان کر آپ کو میری طرح حیرت ہوگی کہ دنیا کے بعض اہم اور بڑے شہر رہائش کے لئے بہترین نہیں سمجھے جاتے کیونکہ وہاں جرائم کی شرح بلند ہے اور ٹریفک کے مسائل اور آلودگی زندگی کو مشکل بنا دیتی ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ دنیا کی بڑی معیشتوں جیسے امریکہ، جاپان اور برطانیہ بین الاقوامی تنظیم Mercer کے سروے کے مطابق رہائش کے لئے موزوں ہیں۔

ویانا، آسٹریا

2009ء سے ویانا کو دنیا کا بہترین شہر مانا جاتا ہے۔ خیال رہے کہ ثقافتی، معاشی اور سیاسی محاذوں کا مرکز ویانا کو بڑے شہر کا اعزاز بھی حاصل ہے۔ اپنے پرانے انفرااسٹرکچر کو کامیابی سے نئے میں بدلنے کے باعث 206 میں اقوام متحدہ نے ویانا کو یو ایس اربن پلاننگ ایوارڈ سے نوازا۔ دنیا کی اکثر عالمی کانفرنسوں کے لئے ویانا کا انتخاب کیا جاتا ہے، اس کے ساتھ ساتھ یہ سیاحوں کے لئے ایک پرکشش مقام بھی ہے جہاں ہر سال پچاس لاکھ سیاح آتے ہیں۔

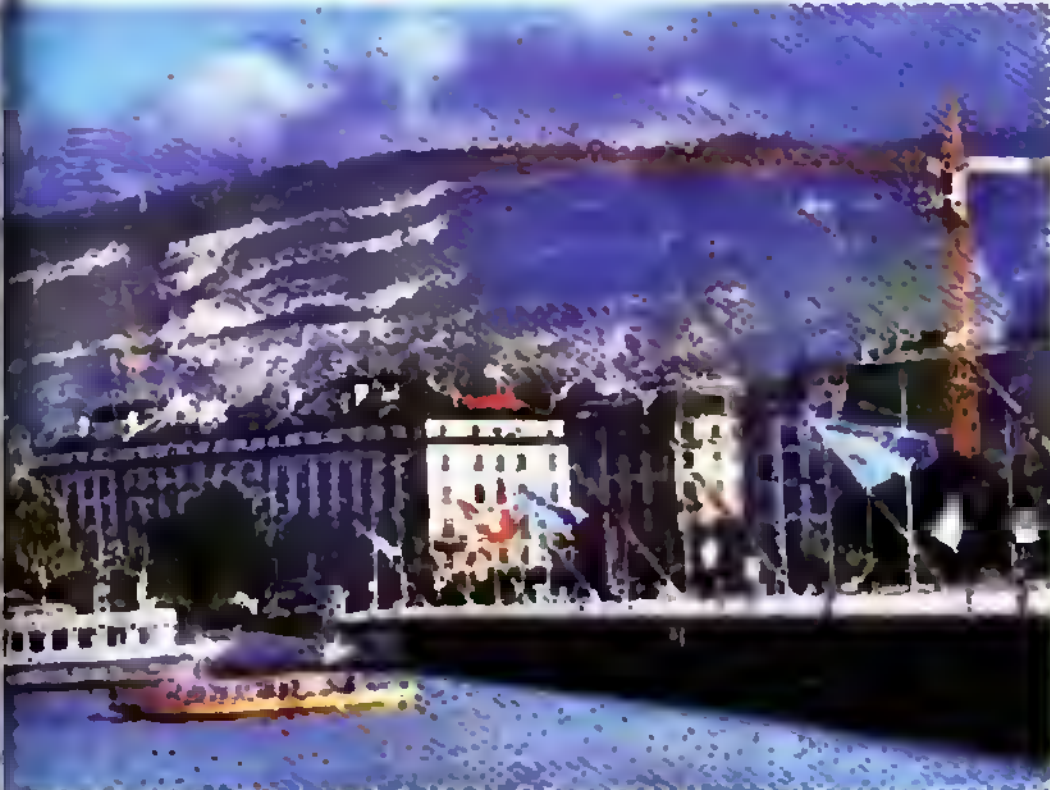
جنیوا، سوئٹزرلینڈ

آبادی کے لحاظ سے جنیوا سوئٹزرلینڈ کا دوسرا بڑا شہر ہے۔ اقوام متحدہ، WHO اور ریڈ کراس سمیت دنیا کی 20 بڑی تنظیموں کے صدر دفاتر یہاں واقع ہیں۔ یہاں عالمی تنظیموں اور کانفرنسوں میں دنیا کے 160 ممالک کے نمائندے ہر سال شریک ہوتے ہیں جو عالمی سطح پر اس شہر کی اہمیت واضح کرتا ہے۔ پہاڑی سلسلے Swiss Alps کے دہانے اور جنیوا جھیل کے کنارے پر واقع یہ شہر یورپ کے سرسبز ترین شہروں میں گردانا جاتا ہے۔ جنیوا کا 20% فیصد علاقہ باغات، پودوں اور پارکوں پر مشتمل ہے۔ اسی لئے اسے City of Parks بھی کہا جاتا ہے۔ دنیا کے متعدد ماحولیاتی تنظیموں کے گھر ہونے کے سبب اس شہر میں ماحول کے حوالے سے قوانین خاصے سخت ہیں۔ یہ دنیا کا 5 واں مہنگا ترین شہر ہے۔

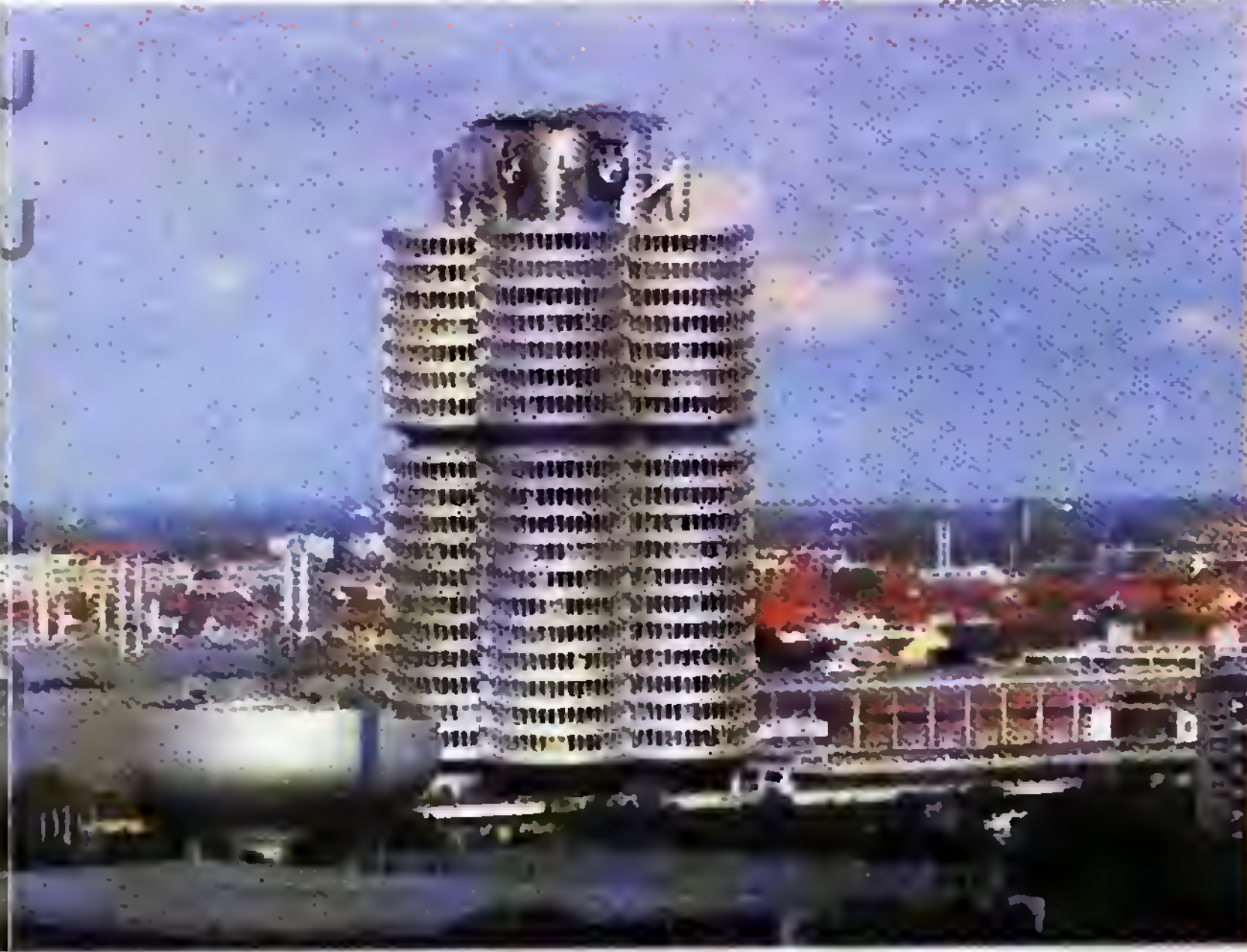
زیورخ، سوئٹزرلینڈ

معیار زندگی کے لحاظ سے دنیا میں سابق نمبرون زیورخ سوئٹزرلینڈ کا سب سے بڑا شہر ہے اور اسے ملک کا معاشی انجن بھی کہا جاتا ہے۔ ٹیکسوں کی پست شرح کے باعث دنیا بھر کی کمپنیوں نے یہاں اپنے تجارتی مراکز قائم کئے ہیں جبکہ یہاں کے قائم 82 بینکوں کے اثاثوں کی مجموعی مالیت سوئٹزرلینڈ کے کل اثاثوں کے نوے فیصد کے برابر ہے۔ پہاڑوں اور جھیلوں کے سبب یہ اہم سیاحتی مرکز ہے۔ یورپ میں اسے تیسرا مہنگا شہر قرار دیا جاتا ہے۔

اس کے باوجود ہر سال کئی ملین سیاح یہاں آتے ہیں۔ شہر کی تعلیمی سرگرمیاں بھی عروج پر ہیں دنیا بھر میں سوئٹزرلینڈ اپنے تعلیمی اداروں کے اعلیٰ معیار کے سبب جانا پہچانا جاتا ہے۔

کھانا کلچر

آسٹریا

آسٹریا میں مچھلی مقامی لوگوں میں بے پناہ پسند کی جاتی ہے۔ تازہ کریم، ٹماٹر پیسٹ فش ساس اور چیڈر چیز کے ساتھ یہ روایتی ڈش ذائقے میں بھی لاجواب ہے۔

وہ اسے ٹراؤٹ، سالمن اور ٹیونا کے علاوہ آسٹرین میکریل میں تیار کرتے ہیں۔

میونخ، جرمنی

یہ جرمنی کا اہم معاشی ستون اور تیسرا بڑا شہر میونخ دنیا کی چند بڑی کمپنیوں کا گھر ہے۔ Siemens اور ایسی ہی کئی کمپنیوں کے سبب یہ ریاست بویریا کی کل پیداوار کا 30% فیصد پیدا کرتا ہے۔ اس شہر میں قوت خرید تمام جرمنی کے مقابلے میں زیادہ ہے۔ مضبوط صنعتوں کی وجہ سے یہ شہر تارکین وطن کے لئے پرکشش مقام رہا ہے۔ اس لئے اس شہر کی آبادی میں 40% فیصد غیر ملکی نژاد ہیں۔ تیز رفتار ترقی کرنے والی صنعتوں کے باعث میونخ تربیت یافتہ لیبر کی کمی کا شکار ہے۔ یاد رہے کہ یہاں ہر سال اسی ہزار انجینئرنگ، بارہ ہزار ڈاکٹرز اور 66 ہزار آئی ٹی اسپیشلسٹس کی اسامیاں پیدا ہوتی ہیں۔ گذشتہ برس جرمنی کی حکومت نے معاشی مسائل سے دوچار اسپین، پرتگال اور یونان کے شہریوں کو میونخ میں ملازمتیں حاصل کرنے کی اجازت دی ہے۔

یہاں آٹھ سے نو ماہ تک سخت سردی پڑتی ہے اس کے باوجود سیاحوں کی آمد جاری رہتی ہے میونخ کے میوزیمز، آرٹ گیلریاں، پارکس اور تجارتی و صنعتی مراکز قابل دید ہیں۔

ڈوسلڈورف، جرمنی

دریائے رائن کے کنارے آباد یہ شہر آبادی کے لحاظ سے جرمنی کا ساتواں شہر ہے۔ فیشن اور تجارتی میلوں کے لئے مشہور ڈوسلڈورف جرمنی میں مواصلات کا ایک بڑا مرکز ہے۔ نوکیا، سیمنز اور ہیولٹ پیکارڈ جیسے ٹیکنالوجیکل جائنٹس کے ہیڈکوارٹرز یہاں قائم ہیں۔ سو سے زائد آرٹ گیلریز کے ساتھ اسے جرمنی میں آرٹ کا گھر مانا جاتا ہے۔ یہ شہر فن مصوری کی کئی تحریکوں کو ابھرتے ڈوبتے ہوئے دیکھ چکا ہے۔ دنیا بھر کے فنون لطیفہ کو متاثر کرنے والی تحریکوں کی تاریخ تاثر انگیز بھی ہے اور ایک حیرت کدہ بھی۔

فرینکفرٹ، جرمنی

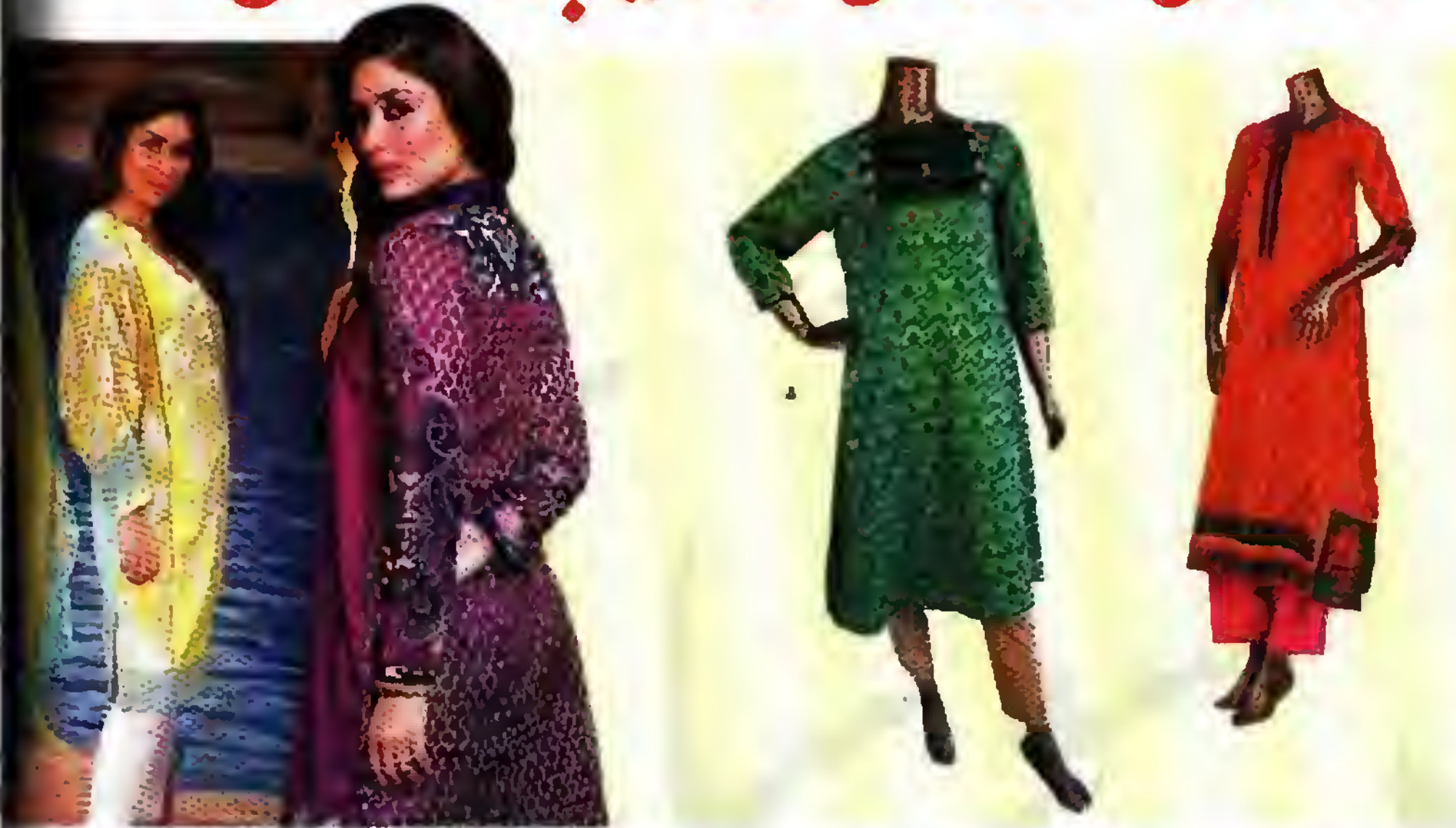
یہ جرمنی کا اہم شہر اور یورپ کا سب سے بڑا فنانشل شہر ہے۔ یورپین سینٹرل بینک اور فرینکفرٹ اسٹاک ایکسچینج اسی سرزمین پر قائم ہیں۔ نقل و حرکت کے جدید ذرائع اور تیز رفتار ریل نیٹ ورک کے باعث فرینکفرٹ یورپ کا ایک بڑا ٹرانسپورٹیشن مرکز سمجھا جاتا ہے۔ یہاں کے سب سے بڑے سالانہ 114 ملین مسافر جبکہ 50 ملین سالانہ ہوائی اڈے کو استعمال کرتے ہیں، جو اسے مسافروں کی حجم کے لحاظ سے دنیا کا نواں مصروف ترین شہر بناتا ہے۔ قانون پر عملدرآمد اور جرائم کی شرح کے حوالے سے فرینکفرٹ دنیا کا نواں محفوظ ترین شہر ہے۔

فرینکفرٹ کو دوسرے ملکوں سے ملانے والی شاہراہ پر حفاظتی انتظامات کمال کے ہیں۔ ریسکیو سروس چاق و چوبند رہتی ہے۔

کھانا کلچر

جرمن پوٹیٹو سلاد

صحت بخش کھانوں اور خاص کر سلاد کے استعمال میں اہل جرمنی کا جواب نہیں۔ زیر نظر تصویر میں اُبلے ہوئے آلو، سرکہ، کالی سیاہ مرچ، پارسلے اور گوشت کے ساتھ بنائی جانے والی یہ سلاد گرمیوں اور سردیوں دونوں میں پسند کی جاتی ہے۔

وطنِ عزیز میں منعقدہ سماجی اور ثقافتی تقاریب کا احوال

بہار آئی اور لان کے تھان کھل گئے

فروری کے آخری اور مارچ بھر میں پاکستان خصوصاً کراچی شہر میں نئے برس کی لان متعارف کرائی جاتی ہے۔ جنید جمشید نے اس مرتبہ ادب نوازی کا تخلیقی تصور پیش کیا۔ معروف اور ہر دل عزیز شخصیت ضیاء محی الدین کی طرز ادائیگی سے فیض احمد فیض کی نظم بہار آئی کو اپنی اشتہاری مہم میں شامل کیا اور نمائش والے دن خواتین نے مقامی ہوٹل میں لان خریدنے کے ساتھ ساتھ ضیاء صاحب کی پر تاثر آواز میں فیض کا کلام بھی سنا۔

فراز منان نے بھارتی اداکارہ کرشمہ کپور (جو تقریباً اداکاری سے کنارہ کش ہیں) سے اپنی لان کی ماڈلنگ کروائی اور اس سال کرینہ کپور اپنے معروف فلمی شیڈول کے ساتھ ساتھ پاکستانی لان کی ماڈلنگ کرتے دیکھی جا سکتی ہیں۔

اتحاد ٹیکسٹائل، ریشم گھر، شاہ سفینا ز نے فیصل آباد، گجرانوالہ، گجرات، سرگودھا، راولپنڈی اور لاہور کی نمائشوں میں پذیرائی حاصل کی۔

چھنالیڈیز فنڈ ویمنز ایوارڈ ایک دلچسپ تقریب

داؤد گلوبل فاؤنڈیشن کے زیر اہتمام چھنالیڈیز فنڈ ویمنز ایوارڈ 2014ء کراچی کے موہٹہ پیلس میوزیم میں منعقد ہوئے۔ ڈاکٹر نفیسہ صادق (UN AIDS) ثریا (SOS) نمایاں ترین ہستیاں تھیں۔ اس موقع پر انڈونیشین کلچرل ڈانس پرفارمنس سے تقریب کا آغاز کیا گیا۔ Key ونرز میں خوشحالی بینک کو Idol ایوارڈ انیتا ظفر اور اکبری جمن دو خواتین کو دیا گیا جو حال ہی میں پولیو مہم کے دوران قتل کی گئیں۔ People's Choices ونرز میں سرفہرست تھیں ثمینہ بیگ جو پچھلے برس پاکستان وومن آف ایئر قرار پائی تھیں۔ اس کے علاوہ ماہر حسن انجمی مارشل نے Momentum ایوارڈ جیتا اور خالدہ بروہی نے Trailblazer Award حاصل کیا۔ اس موقع پر ایوارڈ حاصل کرنے والی خواتین کو لیڈیز فنڈ ممبر شپ کارڈ کا اجراء کیا گیا اور بینا علی کی جیولری تحفتاً دی گئی علاوہ ازیں عظمٰی جویری کی چاندی کا یادگاری زیور اور عیسٰی انس کا لگژری کلچ، کوسمو گروپ کی جانب سے گفٹ ہیمپر، نذیر بٹا کی جانب سے پھولوں کے گلدستے اور تمام کامیاب خواتین کو ثوبیہ جویری کی کافی ٹیبل بک تحفتاً دی گئی۔

اب یوم مستنصر حسین تارڑ بھی...

ریڈرز ورلڈ فیس بک پر ممتاز ناول نگار، سفر نامہ نگار، کوہ نورد، ڈرامہ نگار، اداکار اور ٹی وی میزبان مستنصر حسین تارڑ کے مداحوں پر مشتمل ایک گروپ ہے۔ ریڈرز ورلڈ نے گذشتہ سال مستنصر حسین تارڑ کی سالگرہ کے دن کو بطور یوم مستنصر حسین تارڑ منانے کا آغاز کیا تھا۔ اس سال ریڈرز ورلڈ نے تارڑ صاحب کی 75 ویں سالگرہ کے موقع پر ان کا سال منانے کا اعلان کیا ہے۔ ریڈرز ورلڈ ایڈمن سمیرا انجم نے اس موقع پر تارڑ کے لوگو اور ان کی تصویر سے مرصع کافی مگ یادگاری تحفے بھی پیش کیے۔

آرٹس کونسل میں یوم خواتین کی دلچسپ تقریب

راولپنڈی میں پامیری آرٹس اینڈ کلچر انسٹی ٹیوٹ کے زیر اہتمام گلگت اور بلتستان کی خواتین کی بنائی ہوئی دستکاریوں کی نمائش منعقد ہوئی۔ اس موقع پر اسٹیج پلے ترتیب دینے کے عمدہ لوک ورثے سے متعلق اشیاء بے حد پسند کی گئیں۔

MOVIES BOOKS

کتھا چار جنموں کی

مصنف: ستیہ پال آنند
صفحات: 552
قیمت: 500 روپے
ناشر: بزم تخلیق ادب پاکستان، کراچی

معروف بھارتی ادیب کو دنیا بھر کے اردو ادب پڑھنے والے خوب جانتے ہیں۔ وہ پاکستانی علاقے چکوال میں پیدا ہوئے۔ ابتدائی تعلیم بھی پاکستانی تعلیمی اداروں میں حاصل کی پھر نقل مکانی کے بعد بھارت اور امریکا چلے گئے۔ عملی زندگی صحافت سے شروع کر کے تدریس کے فرائض بھی انجام دیئے۔ چار جنموں کی کتھا میں محض رومان نگاری نہیں بلکہ آٹھ دہائیوں پر مشتمل کوائف، تجربات اور واقعات ہیں، جنہیں ایک زاویے سے دیکھ کر لڑی دار پرویا گیا ہے۔ پہلے جنم کی کتھا سولہ برس کی عمر تک کی ہے۔ دوسرا جنم ہندوستان کو ہجرت، محنت مزدوری سے پیٹ پالنے اور تعلیم حاصل کر کے ادب کی دنیا میں داخل ہونے کی ہے۔ تیسرا جنم یونیورسٹی کی ملازمت اور ادبی ریاضت کی ہے۔ چوتھی کتھا ہندوستان سے مغرب منتقل ہونے کی ہے۔ کتاب ہر پہلو سے دلچسپ ہے اور اس سے بھی دلچسپ تجربہ یہ ہے کہ ستیہ پال آنند کہتے ہیں" چار جنموں کی اس کتھا کو مہاتما بدھ کے حوالہ جاتی چوکھٹے میں رکھ کر پیش کرنے سے مجھے اس کتاب کی ہر سطر میں اپنی ہی شبیہہ نظر آتی ہے۔

ناول کا فن

ترجمہ: محمد عمر میمن
صفحات: 338
قیمت: 400 روپے
ناشر: شہرزادبی-155، بلاک-5، گلشن اقبال، کراچی۔

اردو ادب پڑھنے والوں کے لئے اب میلان کنڈیرا اور محمد عمر میمن کے نام نہ تو اجنبی ہیں اور نہ ہی تعارف کے محتاج۔ مترجم نے کنڈیرا کی تحریروں کے بارے میں لکھا ہے کہ Art of the Novel نامی کتاب نیویارک سے شائع ہوئی جس میں 80 کے دہائی کے ترجموں ہی کو شامل نہیں کیا گیا بلکہ جو نئے ترجمے شامل کئے ہیں ان کی بناء پر وہ یہ کہنے میں بڑی حد تک درست ہیں کہ کنڈیرا کی فکر کا نچوڑ اس میں یکجا ہو گیا ہے۔ اس کتاب میں کنڈیرا کی تین ناولز کے کچھ حصوں، ایک خطبے اور کچھ انٹرویوز کے ترجمے بھی ہیں اور ان سے ہمیں اس مصنف اور دنیا کے اہم ترین فکشن سے نہ صرف معلومات ملتی ہیں بلکہ فکشن کی ہیئت اور ادیب کے سیاسی نظریے سے بھی آشنائی ہوتی ہے۔ عمر میمن یونیورسٹی آف وسکانسن میڈیسن میں اڑتیس سال تک اردو اور اسلامی تاریخ کے پروفیسر رہے ہیں اور انگریزی میں Annual of Urdu Studies نکالتے رہے ہیں۔

ڈائریکٹر: ڈیوڈ آئر
کاسٹ: آرنلڈ شیوارزنگر، اولیویا ولیم، میکس مارٹنی، جوش ہولووے

دنیا بھر میں مختلف نظریات رکھنے والے آپس کے اختلافات کو اتنی ہوا دیتے ہیں اور یوں لگتا ہے چند عناصر اس دنیائے رنگ و بو کو اجاڑ کے رکھ دیں گے۔ واقعی تخریب کاری کہاں نہیں ہو رہی۔ دنیا کا کوئی خطہ بھی حالات و معاملات کو سبوتاژ کرنے والے گروہوں سے پاک نہیں ہے۔ ہالی ووڈ انڈسٹری کی مایہ ناز ہستی آرنلڈ شیوارزنگر اب تخریبی قوتوں کے خلاف اٹھ کھڑے ہوں گے۔ فلم اسکرین ہی پر سہی لیکن وہ سماج دشمن گروہوں کو کیفر کردار تک پہنچا دیں گے اور اپنی ٹیم کے کواسٹارز ٹیرنس ہوورڈ اور دوسرے ستاروں کے ساتھ مل کر وہ آپ کو دعوت فکر دیں گے۔ پاکستانی سینماؤں میں یہ فلم بہت ذوق و شوق سے دیکھی جائے گی۔ فلم کے بڑے پردے پر جدید تکنیکی مہارتوں کے ساتھ سینماٹوگرافی کا یہ انداز End of Watch اور A Good Day to Die Hard میں دیکھ چکے ہیں جسے فلم بینوں نے بے حد سراہا تھا توقع ہے کہ آپ بھی اسے پسند کریں گے۔

DRAMA MO

ڈائریکٹر: ڈیوڈ دھاون

کاسٹ: وارون دھاون، اے لیانا ڈی کروز، نرگس فخری، انوپم کھیر

بالاجی موشن پکچرز کے بینر تلے آنے والی فلم کا عنوان ہے "میں تیرا ہیرو" ماضی میں اس پروڈکشن ٹیم نے متعدد ٹی وی سیریل اور فلمیں بھی بنائیں اور جنہیں کامیابی بھی ملی۔ پروڈیوسر شوبھا کپور، ایکتا کپور اور الپنا مشرا ہیں جبکہ موسیقی ساجد واجد نے ترتیب دی ہے اور گیت لکھے ہیں کمار نے۔ فلم کا موضوع رومینٹک کامیڈی ہے اور ڈیوڈ دھاون نے اپنے صاحبزادے سے دونوں خوبصورت اداکاراؤں یعنی اے لیانا اور نرگس فخری کے مقابل خوب شرارتیں کروائی ہیں خود وارون کا کہنا بھی یہی ہے کہ نرگس اور اے لیانا سے ان کی بھرپور انداز کی کیمسٹری بنی اور ہم نے ایک دوسرے کے حس مزاح اور قابلیت سے استفادہ بھی کیا۔ دنیا کے دلکش سیاحتی مقامات دیکھنے کے شوقین فلم بینوں کو نہ صرف خوبصورت کہانی بلکہ اوٹی (بھارت) بنکاک اور لندن دیکھنے کا اتفاق بھی ہوگا ہیرو اور ہنی وایل (گلوکار) کا گایا ہوا گیت بے شرمی کی باعث ممکن ہے ہمارے سنجیدہ فلم بینوں کو پسند نہ آئے کیونکہ ڈیوڈ نے وارون سے ذرا ہٹ کے آئٹم سانگ میں رقص کروایا ہے بہرحال فلم جاذب توجہ ہے۔ ایکتا کی پچھلی چند فلموں کی طرح بھرپور مزاح اور رومینس میں حسن و خیر کا منظرنامہ ایک بار تو دیکھا جا ہی سکتا ہے۔

قدرت

کاسٹ: ندیم، صنا خواجہ بیات، احسن خان، سونل شیخ اور نگل

پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

کچھ تو انسان کے اپنے اندازے ہوتے ہیں کہ مستقبل قریب میں ان کی حکمت عملی جیسی ہوگی ویسا ہی زندگی کا رنگ ہو جائے گا مگر انسان کو ماورائی قوتوں کا بھید پتا چل جائے تو کیا ہوتا ہے۔ زیر تبصرہ ڈرامہ سیریل میں ندیم صاحب کو ایسا کردار دیا گیا ہے جو مستقبل بینی کا شغف رکھتے ہیں اور جنہیں الہامی قوتوں کا ادراک ہو جاتا ہے۔ ڈرامہ دلچسپ مناظر، پرتجسس حالات و واقعات اور عمدہ ٹریٹمنٹ سے آراستہ ہے۔ کہانی میں گھر کی مرکزی حیثیت اور رشتوں کا تقدس بھی موجود ہے مگر یہ کہانی گھر والوں کی رنجشوں اور لڑائیوں سے ہٹ کر اپنا علیحدہ تاثر قائم کر رہی ہے۔ ڈرامہ سیریل دیکھئے اس طرح یہ معمہ حل ہو جائے گا کہ قدرت نے انسان کے لئے کتنا بہتر اور مناسب سوچ رکھا ہے اور انسان اپنے لئے کتنا برا رویہ اپناتا ہے۔

کیسے اپنا کہیں

کاسٹ: روبینہ اشرف، شبیر جان، عتیقہ محمود، دانش تیمور، اریج فاطمہ اور پروین اکبر

پیشکش: ہم ٹی وی نیٹ ورک

ڈرامہ نام ہے کرداروں کے تصادم اور جذباتی کشمکش کا اور ہم ٹی وی کے بینر تلے فیملی ڈراموں میں تکنیکی مہارتوں اور تخلیقی زاویوں کو یکجا کر دیا جاتا ہے۔ حال ہی میں مقبول ہونے والی سوپ سیریل کیسے اپنا کہیں، متوسط طبقے کے مسائل کی آئینہ دار کہی جا سکتی ہے۔ روبینہ اور شبیر جان ایک چھوٹے کاروباری خاندان سے تعلق رکھتے ہیں جن کی پہلی بیٹی کی شادی گو کہ سگی پھوپھی کے بیٹے سے ہوئی ہے لیکن یہ داماد برسر روزگار نہیں اور سسرال سے مطالبے کرتا رہتا ہے حتیٰ کہ جوئے میں سسرال سے ملنے والی گاڑی بھی ہار چکا ہے۔ اس کی صحبت میں چند برے کردار اس کے خاندان کو نقصان پہنچانے کے درپے ہیں اور ان کے ہاتھ انسانی کمزوریاں بھی آ چکی ہیں اب نہیں کہہ سکتے کہ ان کی بیاہی ہوئی دوسری بیٹی اپنے گھر میں سکھ چین سے رہ پاتی ہے یا نہیں اور تیسری بیٹی کی چاہت کا کیا انجام ہوتا ہے۔ ڈرامہ گھریلو مسائل کے گرد گھومتا ہے اور مکالمے پراثر ہیں پھر دیکھنے میں کیا حرج ہے!

حمل

سیارہ	نشان	عدد	مبارک رنگ	عنصر
مریخ	مینڈھا	9	سرخ	آگ

امتیاز علی

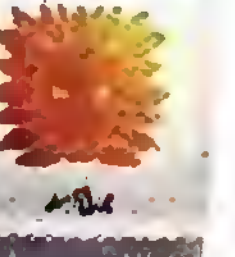
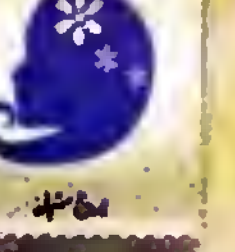
اس برج کے زیر اثر پیدا ہونے والے فطری طور پر بڑے سمجھدار ہوتے ہیں۔ ان کی سوجھ بوجھ خاص کی ہوتی ہے۔ ان لوگوں کو مختلف ملکوں کی تاریخ، سیاست، علمی تحقیق اور اسی قسم کے مضامین سے دلچسپی ہوتی ہے۔ ان میں قائدانہ صلاحیت پائی جاتی ہے۔ دوست اور عزیز و اقارب ان سے رہنمائی حاصل کرتے ہیں۔ یہ اپنے مقاصد میں دوسرے کسی شخص کی مداخلت برداشت نہیں کرتے۔ فلاحی کام کرنا چاہتے ہیں۔ دوستی اور محبت کے معاملے میں وفادار ہوتے ہیں۔ وعدے کے سچے ہوتے ہیں۔ ذمہ داریاں عائد کردی جائیں تو بہت دیانتداری اور اعتماد کے ساتھ نبھاتے ہیں۔ حمل خواتین بڑے دل و دماغ کی مالک ہوتی ہیں اور رومان پسند بھی۔ حمل مردوں میں پھرتی اور قوت عمل موجود ہوتی ہے۔

آپ کی قوت ارادی کمال کے جوہر دکھائے گی۔ کوئی ایک حادثہ بھی متوقع ہے لیکن آپ جانبر ہو جائیں گے۔ صحت کا خیال رکھیں۔ تیزابیت، جگر کی گرمی اور آگ سے جلنے کا خطرہ رہتا ہے۔ [illegible] آپ سخت کام کر سکتے ہیں لیکن آرام کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے۔ آپ کے لئے [illegible] روز نیا کام شروع کریں تو کامیابی جلد ملتی ہے۔

چونکہ آپ کا سیارہ زہرہ سے تعلق رکھتا ہے تو آپ نہایت ذہین، عاشق مزاج اور نرم دل واقع ہوتے ہیں۔ بچوں کی محبت اور پیار آپ کو بہت راس آتا ہے۔ آپ کو بچوں ہی کی کوئی نہ کوئی دلچسپی کی چیز بنانے یا اسکول قائم کرنے یا کتب سازی کرنے سے فوائد مل سکتے ہیں۔ جن ثور افراد کی کم عمری میں شادی ہوئی وہ اب خطرے میں گھری نظر آ رہی ہے۔

آپ کو مستقل مزاجی اپنانے کا مشورہ دینا فضول ہے کیونکہ آپ اپنی عادت سے الگ نہیں ہو سکتے۔ ادھوری تعلیم مکمل کرنے کا شوق بڑھے گا۔ آپ اچھے قانون دان، سیاستدان اور اچھے اداکار بن سکتے ہیں۔ نرم دلی کا جوہر طبیعت پر غالب رہے گا۔ شراکت کا کاروبار نہ ہی کریں تو بہتر ہے۔ دوسرے افراد کو آپ کی چالاکی نہیں بھائے گی اور تعلقات بگڑیں گے۔

آپ جہاں کہیں ہوں آپ کو گھر کا خیال رہتا ہے۔ گھر کی یاد ستاتی ہے۔ اپنی بے چینی پر قابو پایئے اور اگر سمندر کنارے گھر بنانے کی خواہش رکھتے ہیں تو کوئی واضح منصوبہ بندی کرلیں۔ آرٹسٹوں، مصنفوں اور کاروباری حضرات کو اپریل کے مہینے میں کسی خوشگوار حیرت کا سامنا کرنا پڑے گا۔ پرانی باتیں بھول کے دوستوں کو گلے لگایئے۔ ممکن ہے کوئی پرانا دوست اپنی زیادتی پر معافی طلب کرنے آ جائے۔

آپ کے لئے اتوار کا دن سعد ہے یہ دن آرام اور تفریح کے لئے مخصوص کیجئے مگر آپ آج بھی کام کرنا چاہتے ہیں۔ ہمدردی اور ایمانداری کے جذبے غالب رہیں گے۔ پیسے کا لین دین سوچ بچار کے بعد کریں۔ نچلے درجے کے اسد افراد بھروسے کے لائق نہیں ہوتے لیکن معاشی طور پر یہ افراد خاصے خوشحال ہو سکتے ہیں۔ صحت کی فکر رہے گی اگر گردے کی تکلیف ہو تو اپنا علاج پابندی سے کروائیں۔

آپ کا سیارہ عطارد ہے اور ایسے لوگ ذہین، عاقل اور عام طور پر مالدار ہوتے ہیں۔ آپ کو سمجھنا تھوڑا مشکل ہے۔ ابتدائی دور میں نیک اور سچے ہوتے ہیں اور بعدازاں اس کے برعکس بھی ہو سکتے ہیں۔ آپ کی خوش لباسی کی لوگ داد دیں گے اور غذا کا معیار بھی بہت اچھا ہوتا ہے۔ آپ کا سعد دن بدھ ہے۔ شراکت داری کا کاروبار مناسب نہیں رہے گا۔

آپ چونکہ روحانی زندگی پسند کرتے ہیں تو قدرت آپ کے لئے اچھے راستے خود نکالتی ہے۔ آپ دینی کتب کی اشاعت کا کام ذوق شوق سے کر سکتے ہیں اس میں کامیابی کا امکان ہے۔ مہربان اور لالچی دونوں قسموں کے دوست رابطے میں رہیں گے۔ آپ محبت نواز ہیں اور نرم دلی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ یہی خوبی پریشانی کا باعث ہو سکتی ہے۔

اکتوبر 21 سے نومبر 20 کے درمیان پیدا ہونے والے افراد سیارہ مریخ سے تعلق رکھتے ہیں۔ یہ افراد جذباتی بھی ہوتے ہیں اور اپریل کے مہینے میں بعض خانگی مسائل ختم ہونے کی وجہ سے ان کی جذباتیت بڑھ سکتی ہے۔ اچھی گفتگو کی کوشش رکھنے کی وجہ سے بہت مقبول ہو سکتے ہیں۔ جلد غصہ کرنا اور کام میں سست رفتاری دکھانا ان کی بڑی غلطیاں شمار ہوں گی۔

آپ کا اپنے قریبی اور دور کے حلقوں میں عزت و مرتبہ بڑھے گا۔ آپ منافق نہیں مذہبی بھی ہیں اور شریف النفس بھی اور اکثر لوگ آپ کی باتوں کو سمجھ نہیں پاتے۔ قوس مائیں بچوں کو سختی سے پالتی ہیں۔ یہ شوبز پرست ہوتی ہیں اور خاصی نیک بھی۔ ان پر کتنا ہی ظلم کیا جائے یہ اف تک نہیں کرتیں۔ قوس مردوں کو آمدنی کے ذرائع میں اضافہ کرنے کی دھن سمائی رہتی ہے۔

آپ سیارہ زحل سے تعلق رکھتے ہیں اور خاصے ذہین ہیں اگر آپ سرکاری ملازم ہیں تو ترقی کا امکان غالب ہے۔ رشتے داروں سے اختلاف ہو سکتا ہے۔ انہیں آپ کی صاف گوئی اچھی نہیں لگے گی۔ مذہبی نہ ہونے کے باوجود اپنے حلقوں میں ذمہ دار اور باکردار سمجھے جائیں گے۔ گھریلو زندگی میں ناچاقی اور اختلاف پیدا ہونے کی وجہ سے موڈ خراب رہ سکتا ہے۔

خود کو اکیلا نہ سمجھیں لوگ آپ سے بحث مباحثہ کریں گے مگر آپ کی اصولی باتوں کو رد نہیں کر سکیں گے۔ نئی چیزوں کو ایجاد یا دریافت کرنے کی لگن بڑھے گی۔ سائنسدان یا ڈاکٹر ہیں تو ممکن ہے کوئی نئی تحقیق اور تجویز منظر عام پر لائیں۔ آپ کے رشتے داروں اور عزیزوں میں کوئی تعلقات میں بگاڑ کا سبب بن سکتا ہے۔ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ معدے کی تکلیف پیدا ہو سکتی ہیں۔

زیادہ سفر آپ کے نصیب میں ہے اس سال بھی قریب یا دور جانے کا امکان ہے۔ چھپے ہوئے علم کو جاننے کی لگن بڑھے گی۔ آپ پیدائشی طور پر ذہین ہیں اور اپریل میں آپ کو ذہانت کے بل پر مال و دھن مل سکتا ہے۔ 16 تاریخ کے بعد سے لوگوں میں مقبولیت بھی بڑھے گی۔ برج عقرب سے تعلق رکھنے والے افراد سے روحانی لگاؤ بڑھ سکتا ہے۔